

**OPVOEDKUNDIGE KINESIOLOGIE AS
PSIGOTERAPEUTIESE BENADERING
VIR OPVOEDKUNDIGE SIELKUNDIGES IN DIE
BEREIKING VAN
EMOSIONELE WELSYN.**

MARIA MAGDALENA DE KOCK

**OPVOEDKUNDIGE KINESIOLOGIE AS PSIGOTERAPEUTIESE
BENADERING VIR OPVOEDKUNDIGE SELKUNDIGES IN DIE BEREIKING
VAN
EMOSIONELE WELSYN.**

deur

MARIA MAGDALENA DE KOCK

**voorgelê ter gedeeltelike vervulling van die vereistes vir die graad
MAGISTER EDUCATIONIS – MET SPESIALISERING IN VOORLIGTING**

in die

**VAK SELKUNDIGE OPVOEDKUNDE
AAN DIE DEPARTEMENT OPVOEDKUNDIGE STUDIES**

aan die

UNIVERSITEIT VAN SUID-AFRIKA

STUDIELEIER: PROF. H.E. ROETS

NOVEMBER 1999

613.7019 DEKO



Ek verklaar hiermee dat “OPVOEDKUNDIGE KINESIOLOGIE AS PSIGO-
TERAPEUTIESE BENADERING VIR OPVOEDKUNDIGE SIELKUNDIGES IN DIE
BEREIKING VAN EMOSIONELE WELSYN” my eie werk is en dat ek alle bronne wat
ek gebruik of aangehaal het deur middel van volledige verwysings aangedui en erken het.

Maria Magdalena de Kock

30 Augustus 1999

BEDANKINGS

My opregte dank en waardering aan die volgende persone wat die voltooiing van hierdie studie moontlik gemaak het:

My studieleier, prof. E. Roets vir haar bekwame leiding, simpatieke ondersteuning en geduld.

Karliën de Beer, vakbibliotekaris by Unisa, vir haar immer vriendelike en hulpvaardige gesindheid in my soektog en verkryging van toepaslike bronne.

Coreen Schoeman, vir haar praktiese hulp met die skandering van die sketse en figure.

Riëtte Schlebusch, vir haar oneindige geduld met die druk van hierdie studie.

My vriendin, Elsie Meyer, eerstens vir haar morele ondersteuning en tweedens vir haar daadwerklike hulp in die finale afrondingsfase van hierdie verhandeling.

My moeder, Tokkie Botha, vir haar liefdevolle aanmoediging, belangstelling en daadwerklike ondersteuning.

My oorlede vader, Flip Botha, in liefdevolle herinnering aan die wyse waarop hy my altyd aangemoedig het om verder te studeer.

My man Gawie, en my seuns, Zandré en Ruphil, vir al hulle liefde, geduld en onontbeerlike morele ondersteuning

Magda de Kock

1999

**GRAAD: MAGISTER EDUCATIONIS – MET SPESIALISERING IN
VOORLIGTING**

VAK: SIELKUNDIGE OPVOEDKUNDE

STUDIELEIER: PROF. H.E. ROETS

STUDENT: MARIA MAGDALENA DE KOCK

DEPARTEMENT: OPVOEDKUNDIGE STUDIES

OPSOMMING

Die doel van hierdie ondersoek was om vas te stel of Opvoedkundige Kinesiologie deur die Opvoedkundige Sielkundige gebruik sou kan word as 'n psigoterapeutiese benadering ten einde emosionele welsyn te verhoog. Volgens Edu-K is die brein-liggaam sisteem onlosmaaklik verbind en emosionele blokkerings is nie slegs in die denke en intellek van die mens geleë nie, maar ook op sellulêre vlak vasgelê.

Navorsing aan die hand van die idiografiese benadering is gedoen. Vyf proefpersone, wat aangemeld is met emosionele probleme, het elkeen 'n reeks Edu-K balanserings ontvang volgens individuele behoeftes. Die doel daarvan was om te bepaal of Edu-K balanserings sou lei tot verhoogde welsyn. Na die reeks balanserings is daar beduidende positiewe veranderinge waargeneem ten opsigte van emosionele probleme, sowel as verbeteringe in akademiese prestasie. Daar is ook algemene praktiese riglyne gegee vir ouers, onderwysers en Opvoedkundige Sielkundiges.

**DEGREE: MAGISTER EDUCATIONIS – WITH SPECIALIZATION IN
GUIDANCE AND COUNSELLING.**

SUBJECT: PSYCHOLOGY OF EDUCATION

STUDY LEADER: PROF. H.E. ROETS

STUDENT: MARIA MAGDALENA DE KOCK

DEPARTMENT: EDUCATIONAL STUDIES

SUMMARY

The aim of this investigation was to ascertain whether Educational Kinesiology could be applied by the Educational Psychologist as a psychotherapeutic tool in order to enhance emotional wellbeing. According to Edu-K the mind-body system is inseparably one: emotional blocks are not only situated in the mind and intellect of a person, but are recorded on cellular level as well.

Research was done by way of an idiographic approach. Five subjects with emotional problems received a series of balances according to their individual needs. The aim was to ascertain whether Edu-K balances could enhance emotional wellbeing. A significant positive improvement in emotional problems as well as in academic performance were noted. General guidelines for parents, teachers and Educational psychologists are also given.

Keywords

Educational Kinesiology, Educational Psychologist, Emotional wellbeing, Relationship theory, Mind-body integration, Muscle testing, Anchoring, Balances, Edu-K Realms, Physical Movement.

INHOUDSOPGAWE

HOOFSTUK EEN

Bladsy

ORIËTERING TOT DIE STUDIE

1.1	Inleiding	1
1.2	Bewuswording	2
1.3	Definiëring van Edu-K	11
1.4	Literatuuoroorsig	15
1.5	Afbakening van studie	18
1.6	Probleemstelling	19
1.7	Doelstellings	20
1.8	Hipoteses	20
1.9	Begripsverklarings	21
1.10	Vooruitskouing van hoofstukke	24

HOOFSTUK TWEE

LITERATUURSTUDIE: EMOSIONELE WELSYN

2.1	Vertrekpunt: Relasieterapie	26
2.2	Struktuur van die diagnoserings- en terapiemodel	28
2.2.1	Funksioneringsbeeld	28
2.2.2	Fenomeenbeeld	28
2.2.3	Relasiebeeld	29
2.2.4	Persoonsbeeld	29
2.2.5	Vlak van die irrasionele	29
2.3	Die <i>toolbar</i> en die intrapsigiese struktuur	30
2.3.1	Die ek of ego	31
2.3.2	Die self	31
2.3.3	Identiteit	32
2.3.4	Selfkonsep	33
2.3.5	Die drie B's: Betekenisgewing, Betrokkenheid en Belewing	34
2.3.6	Selfaktualisering	35
2.3.7	Relasieterapie in die praktyk	35
2.4	Selfspraak en Emosionele welsyn	36
2.4.1	Die invloed van gedagtes	36

HOOFSTUK DRIE**Bladsy****LITERATUURSTUDIE: DIE GEÏNTEGREERDE BENADERING VAN EDU-K**

3.1	'n Geïntegreerde benadering: die brein-lig aam sisteem	41
3.1.1	Inleiding: Emosies en die liggaam	41
3.2	Edu-K integreer die brein-liggaam sisteem	44
3.2.1	Spiertoetsing	44
3.2.2	Inankering	50
3.2.3	Fisiese bewegings:	53
3.2.3.1	Agtergrond	53
3.2.3.2	Brein Gym	56
3.2.3.3	Binne die balansering	60
3.2.3.4	Korreksietegnieke binne die menu	68
(a)	Strukturele/bewegings realm	70
(b)	Persoonlike Ekologie Realm	76
(c)	Emosionele Realm	78
(d)	Acu Realm	83
3.3	Edu-K: 'n Psigoterapeutiese benadering vir die Opvoedkundige Sielkundige ?	88

HOOFSTUK VIER**BESKRYWING VAN DIE EMPIRIESE STUDIE**

4.1	Doel van die ondersoek	91
4.2	Hipoteses	91
4.3	Navorsingsontwerp	92
4.3.1	Benadering/Metode	92
4.3.2	Proefpersone	93
4.3.3	Prosedure	97
4.4	Meetinstrumente	101
4.4.1	Die balansering	101
4.4.2	Onderhoudvoering met verwysende partye	101
4.4.3	Onderhoudvoering met proefpersone	102
4.4.4	Skolastiese prestasie	102
4.4.5	Skaal van emosies	102
4.5	Samevatting	108

HOOFSTUK VYF**Bladsy****NAVORSINGSRESULTATE VAN EMPIRIESE STUDIE**

5.1	Inleiding	109
5.2	Verloop van terapeutiese intervensieprogram	109
5.3	Bespreking van resultate	113
5.4	Samevatting	118

HOOFSTUK SES**ALGEMENE RIGLYNE VIR OUERS, ONDERWYSERS EN OPVOEDKUNDIGE SIELKUNDIGES**

6.1	Inleiding	120
6.2	Praktiese riglyne:	121
6.3	Samevatting	130

HOOFSTUK SEWE**SAMEVATTING EN AANBEVELINGS**

7.1	Omskrywing van die probleem	132
7.2	Doelstellings	133
7.3	Gevolgtrekkings vanuit die literatuurstudie	134
7.3.1	Emosionele welsyn	134
7.3.2	Edu-K as geïntegreerde benadering	135
7.4	Gevolgtrekkings vanuit die empiriese studie	138
7.5	Leemtes van die studie	139
7.6	Bydraes van hierdie studie	139
7.7	Aanbevelings vir verdere studie	140
7.7.1	Edu-K	140
7.7.2	Emosionele welsyn	141
7.8	Slotgedagte	142

LYS VAN TABELLE / FIGURE / DIAGRAMME

Bladsy

FIGURE

Figuur 1.1	Eenheid van die mens	7
Figuur 2.1	Negatiewe gedagtepatrone	37
Figuur 3.1	Demonstrasie van spiertoetsing	46
Figuur 3.2	Simboliese voorstelling van inankering	50
Figuur 3.3	Skets van 'n neuron met miëlienlaag oor die akson	55
Figuur 3.4	<i>PACE</i>	65
Figuur 3.5	Breinknopies	63
Figuur 3.6	<i>Cross crawls</i>	63
Figuur 3.7	<i>Hook-ups</i>	64
Figuur 3.8	<i>Realms</i>	69
Figuur 3.9	Teken 'n groot lui agt	72
Figuur 3.10	Olifant lui agt	73
Figuur 3.11	Alfabet agts	74
Figuur 3.12	<i>Pelvic 8</i>	75
Figuur 3.13	<i>Positive Points</i>	81
Figuur 3.14	Neurovaskulêre punte	82
Figuur 3.15	Voorstelling van meridiane op die liggaam	87
Figuur 6.1	Brein Gym aktiwiteite vir juniors: <i>The Grounder</i>	122
Figuur 6.2	Brein Gym aktiwiteite vir juniors: <i>Arm Activation</i>	122
Figuur 6.3	Brein Gym aktiwiteite vir juniors: <i>The Gravity Glider</i>	122
Figuur 6.4	Brein Gym aktiwiteite vir seniors: <i>The Owl</i>	123
Figuur 6.5	Brein Gym aktiwiteite vir seniors: <i>Balance Buttons</i>	123
Figuur 6.6	Brein Gym aktiwiteite vir seniors: <i>The footflex</i>	123
Figuur 6.7	Reflekspunte op die liggaam	125
Figuur 6.8	Massering van die voete	128
Figuur 6.9	TS lyn	129

TABELLE

Tabel 1.1	Tradisionele versus Terapeutiese Kinesiologie	16
Tabel 1.2	Vertakkinge van Terapeutiese Kinesiologie	17
Tabel 2.1	Samevatting van die bespreking oor emosionele welsyn	40
Tabel 3.1	Samevatting van die wyse waarop Edu-K die brein-liggaam sisteem integreer	90
Tabel 4.1	Stappe binne die balansering	100
Tabel 4.2	Samevatting van die beskrywing van die Empiriese studie	108
Tabel 5.1	Intervensieprogram	112

Bladsy

Tabel 6.1	Samevatting van Algemene Praktiese Riglyne	131
Tabel 7.1	Samevatting van gevolgtrekkings	143

DIAGRAM

Diagram 2.1	Relasieterapie	27
--------------------	-----------------------	-----------

BYLAE**Bylaag A****Balanseringvorme van proefpersone****Bylaag B****Rapporte van laerskoolleerlinge**

HOOFSTUK 1

ORIËNTERING TOT DIE STUDIE

1.1 Inleiding

All of life's complexity, mystery, and beauty, all of the joys and sorrows of being alive are experienced in our bodies. This bodily vessel of ours holds both the essence of our life and the reality of our death. Ironically, it is our physical, mammal bodies, and not our esoteric/religious ideas, which place us within nature, and by this physical act validates our connection and oneness with life. Without our bodies, experience (even "out of the body" experiences, dreams) would have no meaning for us. Our awareness of and communication about all that we experience - both to ourselves and to each other - occurs within the body, or from body to body.

Ariane Goodwin (1992: 277)

I cannot exactly say that I have a body, but the mysterious link which unites me with my body is the root of my whole potential. The more I am my body, the more of reality is available to me. Things only exist inasmuch as they are in contact with my body and are perceived by it.

Gabriel Marcel, 1953. (Joraschky, uit Brähler, 1988: 35)

1.2 Bewuswording

Die navorser het bewus geword van die besondere hoë voorkoms van 'emosionele negativisme' in die samelewing, nie slegs by volwassenes nie, maar ook by tieners en jonger kinders. Dit word op baie verskillende maniere beskryf: mense sê hulle beleef stres; ervaar negatiewe gevoelens; voel nie lekker nie; probeer om positief te wees, maar slaag nie daarin nie; neig maklik tot swaarmoedigheid; beleef soms die alledaagse eise as oormatig spanningsvol; sukkel om emosionele kwessies te verwerk, ensomeer.

Genoemde neiging tot negativisme of belewing van onsekerheid vind 'n weerspieëling in Garbarino (1997) se stelling dat kinders vandag opgevoed word in 'n *socially toxic environment* (p 13). Hy gaan vanaf die standpunt uit dat die kind en jongmens se sosiale omgewing (en by implikasie dan ook die volwassene se leefwêreld) "giftig" geword het vir groei en ontwikkeling. Net soos wat daar 'n toename in besoedeling is wat die natuur en alle lewensvorme bedreig, so is daar 'n toename in sosiale ekwivalente van besoedeling. Hy voel dat *social life is more risky now than it was just 40 years ago: the level of social and cultural poison is higher*. (Garbarino, 1997: 14) Hy noem die meer bekende voorbeelde van geweld, armoede, gesinsverbrokkeling, ekonomiese druk, werkloosheid, wanhoop, depressie en ander traumas. Daarby kom dan ook die konstante stroom boodskappe wat kinders se gevoel van sekuriteit ondermyn; soos die gevare van ontvoering, die hoë voorkoms van egskeiding by ouers, geweld en wapens by skole, 'n hoë misdaadsyfer, die moontlikheid van 'n toekoms met min werksgeleenthede, en watter vele elemente ook al mag lei tot onsekerhede. Hoog op die lys van subtieler kwessies is die afname in ouerlike/volwasse interaksie in die kind se lewe. Garbarino noem dat daar studies is wat bevind dat die afname in ouers se konstruktiewe betrokkenheid by hulle kinders so hoog as 50% oor die afgelope 30 jaar is; en dit lei tot 'n baie groter kwesbaarheid by die kind vir allerlei negatiewe sosiale invloede.

'n Toksiese habitat ? 'n Bedreigende omgewing ? Sou dit besig wees om 'n oorheersende persepsie van ons tyd te word ? En op watter wyse sou die Opvoedkundige sielkundige dan 'n groter bydrae kan lewer in die hulpverlening en begeleiding aan die kind (en ouers) in nood, veral met betrekking tot hulle emosionele welsyn ?

Waarom sou emosionele welsyn van soveel belang wees ? Vir die Opvoedkundige Sielkundige kan dit saamgevat word in die vier uiteindelijke doelstellings van terapie, soos uiteengesit deur Professor H.E. Roets (1998). Die eerste doelwit wat vir 'n kliënt gestel word, is gerig op die herstel van die self en al sy doelwitte. Jacobs & Vrey (1982:18) beskryf die self as *die sentrum van ervaring en betekenis*. Alle ervarings dwarsdeur die mens se lewe en die wyse waarop dit hom kon beïnvloed het, is dus hier ter sprake. Die self behels dan ook die mens se aangebore – en verworwe eienskappe, persoonlikheid, karakter en lewensgewoontes: die konstruk van sy totale lewe. Die wyse waarop die mens sekere omstandighede of gebeurlikhede ervaar, betekenis daaraan gee en betrokke raak daarby, word grootliks bepaal deur die self. Wanneer die struktuur van die self wankelig of onstabiel is, raak die mens se vermoë tot gesonde funksionering ingeperk. Kehoe (1987: 139) sê: *Sometimes we forget that the most intimate and closest relationship we will ever experience is with our own self. Be good to yourself; don't be too hard on yourself. Remember that you, too, are special, unique and deserve respect.*

Tweedens behoort die kliënt 'n realistiese beskouing van die hede en die toekoms te hê. In hierdie verband kan die teorie van Rationeel-Emotiewe terapie effektief aangewend word. *Die sentrale beginsel waarop RET gebaseer is, is dat emosie en gedrag, en dus ook emosionele probleme, die gevolg is van die mens se denke oor homself, gebeure, sy omstandighede en andere, en nie in die eerste plek deur die omstandighede self bepaal word nie.* Aldus Möller (Louw, 1989: 557). Vervolgens word rasionele oortuigings, of kognisies, aan die volgende kriteria gemeet: (i) dit moet gebaseer wees op die objektiewe werklikheid, (ii) dit moet daartoe bydra dat die mens sy doelstellings, wat hy vir homself gestel het, kan bereik, (iii) dit help die persoon om langdurige ongunstige gevoelens te voorkom, en (iv) dit werk mee om ongewenste konflik met sy omgewing te voorkom of te vermy. Wanneer die kliënt dus sulke rasionele opvattinge handhaaf oor die werklikheid, lei dit tot positiewe en funksionele gevoelens en gedrag, asook 'n realistiese siening van die hede en die toekoms.

Die derde doelwit is die vestiging van positiewe verhoudings. Unisa se Relasieteorie beklemtoon ook die feit dat die mens altyd in verhouding staan: in verhouding tot die self, tot objekte en idees, tot ander mense.

Die belangrikheid van gesonde verhoudings word bevestig deur die volgende stelling van Patterson (1980: 658): *The evidence that the source of much, if not most, emotional disturbance arises from the lack of good human relationships is pervasive and generally acknowledged.*

Die bereiking van hierdie doelwitte by die mens kulmineer dan in Self-aktualisering. Maslow states that a self-actualized person is moving toward the fulfillment of his or her inherent potential. (Thompson, 1983: 12) Professor H. E. Roets (1998) identifiseer vyftien eienskappe van selfaktualisering, waarvan enkeles hier genoem word: 'n realistiese persepsie van die werklikheid; aanvaarding van die self, andere, en die menslike aard; 'n dieper innigheid ten opsigte van interpersoonlike verhoudinge; 'n taakbetrokkenheid, wat daarop dui dat die persoon ook belangstel in dinge weg van die self; en 'n volgehoue varsheid van waardering, wat 'n *zest for life* impliseer. Die bespreking oor selfaktualisering word afgesluit met die gevolgtrekking van Thompson (1983: 12 – 13) wat lui dat: *The child (of dan die volwassene) is not problem-free but has learned problem-solving skills and can move forward to becoming all that he or she can be.*

Dit is dus duidelik dat die bereiking van emosionele welsyn, soos bespreek aan die hand van hierdie vier doelwitte, die fundamentele strewe van die Opvoedkundige Sielkundige behoort te wees. Vanuit die navorser se kennis van Edu-K, dit wil sê Opvoedkundige Kinesiologie of Edu-Kinestetika, het die vraag ontstaan oor die moontlikhede om hierdie benadering aan te wend as psigoterapeutiese tegniek, met die doel om emosionele welsyn by kliënte te verhoog. Weens die veelvuldige, maar ook algemene gespreksgebruik van die term Edu-K, sal die navorser verder in hierdie studie hoofsaaklik verwys na Edu-K eerder as na die volledige terme Opvoedkundige Kinesiologie of Edu-Kinestetika.

Edu-K is tradisioneel gerig op die verbetering van leesvaardighede, skryf- en wiskunde vaardighede, leer- en studievaardighede, sport en spelvaardighede, sensoriese integrasie, kognisie en kommunikasie. Die navorser het egter bewus geword van die emosionele impak wat die gebruik van hierdie terapie op 'n kliënt kan hê en vermoed dat dit 'n kragtige terapeutiese hulpmiddel kan wees wanneer dit gerig word op die verwerking van emosionele kwessies.

Waarom sou Edu-K 'n bruikbare psigoterapeutiese tegniek wees? Die navorser het in haar kennismaking met Edu-K gevind dat hierdie 'n terapeutiese benadering is wat klem plaas op die belewing van emosies soos wat die kliënt dit in en deur sy liggaam beleef. Edu-K het dus 'n geïntegreerde persoonsbenadering: brein/gemoed en liggaam word nie beskou as twee aparte entiteite nie. Die primêre doelwit van Edu-K is dan ook om optimale brein-liggaam integrasie te bewerkstellig, wat daartoe lei dat balans herstel word; dit wil sê 'n toestand van gebalanseerde funksionering by die mens. *When the mind and body work together in harmony, the result is wholeness, full self-expression and creativity.* (Wetzel, 1994: 14)

“Waarom die liggaam betrek?” was die vraag wat by die navorser ontstaan het in haar aanvanklike kennismaking met Edu-K. Bemoeienis met die liggaam sou tog sekerlik eerder die terrein van die medici, fisioterapie en aanverwante velde wees. Die fisiese liggaam is tog slegs op indirekte wyse van belang vir daardie terapeute wat met emosionele of verstandelike intervensie gemoeid is; en in die geval van die navorser, van belang vir die Opvoedkundige Sielkundige. Edu-K het egter 'n bepaalde filosofie waarop die terapie grootliks gebaseer is; en hierdie filosofie is vir die navorser van besondere belang in die terapeutiese hulpverlening by 'n kliënt met emosionele probleme. Edu-K se vertrekpunt is naamlik dat *the mind-body system is inseparably one* (Edwards, 1998: 1) en dat geheue ook op sellulêre vlak is. *Our body cells and tissues, as well as our brains, hold memories.* (La Tourelle, 1997: 101) Hiermee word bedoel dat alle denke, emosionele ervarings en herinneringe van die mens, nie net in die brein nie, maar ook in die liggaamselle gestoor word en dat dit alles beïnvloed wat 'n mens doen. Edwards (1998) verduidelik dit soos volg: Die mens kan sy biologie verander deur dit wat hy dink en voel. Die brein beïnvloed elke sel in die liggaam. Elke gedagte, emosie en ervaring word neergelê in elke sel van die liggaam. Ons selle word voortdurend verander deur ons denke: 'n aanval van depressie beïnvloed die immuunsisteem; 'n herinnering aan 'n stresvolle ervaring (wat opsigself slegs 'n gedagte is) veroorsaak netsoveel afskeiding van destruktiewe hormone as die ervaring self. Dit is dus duidelik dat oortuigings, gedagtes en emosies chemiese reaksies veroorsaak wat die selle in die liggaam affekteer.

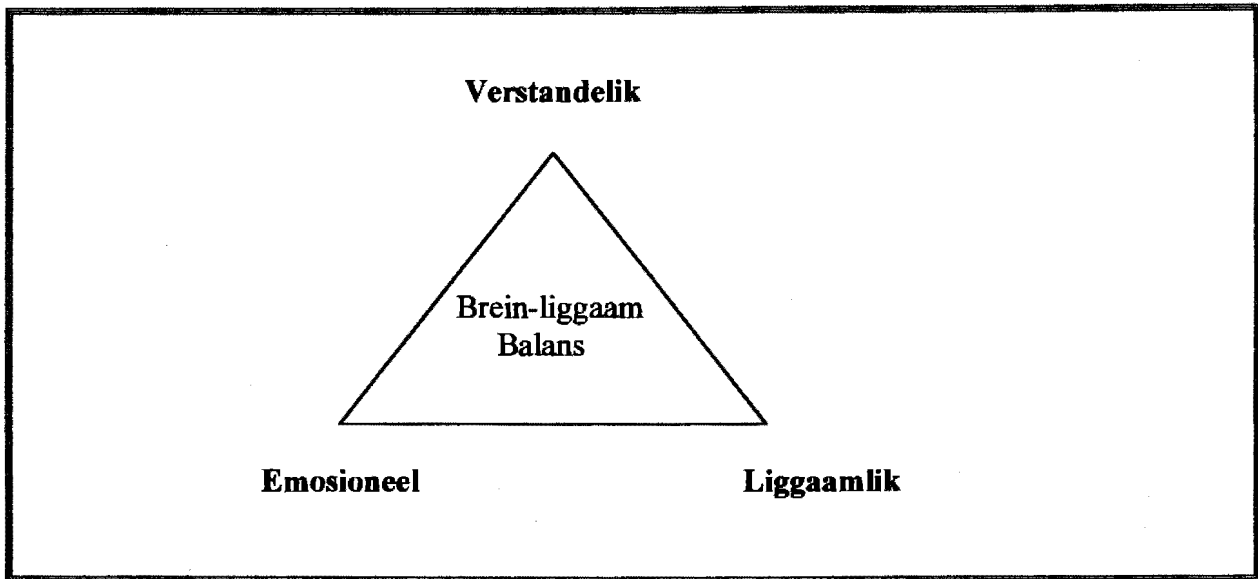
Die wyse waarop iemand reageer op 'n spesifieke situasie, word bepaal deur die manier waarop hy geleer het om hierdie situasie waar te neem. Wanneer sy persepsie verander, verander sy liggaamsbelewinge, en ook sy belewenisse van sy wêreld. Die prentjie wat in 'n kliënt se brein is en die woorde wat hy vir homself sê, kan 'n bepalende effek op sy emosionele toestand hê. Hierdie emosionele toestand word ook bepaal deur sy fisiologiese toestand; die wyse waarop hy asemhaal, die spanning in sy spiere, sy liggaamspostuur en sy biochemiese funksionering soos byvoorbeeld of hy stres beleef en daarom 'n adrenalienafskieding het wat sy liggaam rusteloos en gespanne kan laat voel. *So, to run our brain, we need to learn how to control our imagination and our physiology.* (Edwards, 1998: 1)

Die uitgangspunt by Edu-K is dus dat daardie blokkerings wat 'n persoon terughou of wat sy funksionering negatief beïnvloed, nie net in die intellek en denke van die mens geleë is nie, maar ook in die liggaam vasgelê is. Elke oortuiging, ervaring en emosie is opgesluit in spesifieke liggaamsposture en liggaamsreaksies. Terapeutiese herstel kan in werklikheid slegs met volkome sukses bewerkstellig word, wanneer die fisieke liggaam ook betrek word in die proses. Terapeutiese intervensie is 'n proses wat gesamentlik gerig word op die *mind* en die *body*.

Paul Dennison, 'n pionier in die studie van brein-liggaam ontwikkeling en vader van Brein Gym, verduidelik dit soos volg: *Learning is changing behavior. When we learn something new, distinct physiological, emotional and electrochemical changes take place in the body. Recent research with PET scanning (Positron Emission Tomography) gives added evidence that learning is a physiological event.* (1991: 52).

Leer en funksionering word deur Edu-K gesien as 'n gebeurtenis wat berus op drie komponente naamlik verstandelik (kognitief), emosioneel (affektief) en liggaamlik (fisiologies). 'n Grafiese voorstelling hiervan word weergegee in Figuur 1.1.

Figuur 1.1: Eenheid van die mens



Hierdie holistiese siening van die mens is nie 'n nuwe gedagte nie; dit word al vir baie jare in die menswetenskappe erken, en kan inderdaad beskou word as 'n grondliggende beginsel in die Sielkunde. Dit is byvoorbeeld grootliks hierdie *mind-body* verwantskap wat gelei het tot die ontstaan van die Psigo-analistiese benadering. Sigmund Freud, wat allerweë gesien word as die pionier van tradisionele Psigo-analise, was gefassineer deur die ontdekking dat liggaamlike simptome kan ontstaan sonder enige klaarblykbare somatiese oorsake. Hy het 'n studie gemaak van pasiënte met sodanige simptome (wat hy konversie reaksie genoem het) en dit het uiteindelik tot sy teorieë van onbewuste psigodinamika gelei. (Müller-Braunschweig, in Brähler, 1988)

Christie & Mellet (1986) noem dat die term *holisties* afgelei is van die Griekse woord *holos*, of geheel, en gee dan 'n bruikbare omskrywing van die holistiese siening van die mens: *Man is a biopsychosocial organism, one that receives, stores processes, creates and transmits information, and assigns meaning to it which in turn elicits emotional responses. The latter, by virtue of their physiological concomitants, may affect all body functions, both in health and disease.* (p 34) Hoewel die fisiese komponent van menswees erken word in die Sielkunde, skyn dit asof dit meesal 'n formele erkenning gebly het. Dit het nie noodwendig gelei tot beduidende veranderinge in tradisionele psigoterapeutiese intervensie nie. Met ander woorde, daar is nie werklik op 'n doelgerigte en gestruktureerde wyse "gebruik gemaak" van die kliënt se liggaam in terapie, soos wat Opvoedkundige Kinesiologie dit doen nie.

Inteendeel, ten spyte van die roep om die mens se eenheid of geïntegreerdheid te erken, was die neiging in die verlede eerder om 'n skeiding tussen *mind* en *body* toe te pas. *The European concept of progress was rendered possible by the typically Western separation of body and mind, but at the price of a culture permanently removed from – or even living in hostile antagonism to – the body.* (Brähler, 1986: 6) Daar kom wel besprekings voor in die literatuur van terapieë wat fokus op die liggaam; waarvan enkeles vervolgens genoem word: “Gekonsentreerde Liggaamspersepsie” (Dahlman, in Brähler 1986), “Gekonsentreerde bewegingsterapie” (Becker, in Brähler, 1986), Funksionele ontspanning, “Bioenergetics”, en Analitiese Liggaamsterapie (Mueller-Braunschweig, 1998). Hierdie liggaamsgesentreerde metodes van behandeling (meestal van Duitse oorsprong), word veral gesien as nuttige benaderings tot kliënte wat probleme ervaar om uitdrukking te kan gee aan hulle emosies; en dit word ook meestal gesien as 'n aanvullende alternatief tot die tradisionele psigoterapie. Die doelwit hiervan blyk daarop gerig te wees om 'n kliënt se bewustheid en persepsie van sy eie liggaam te verhoog, en word in die besonder gebruik by die behandeling van psigosomatiese simptome. Verder dan, is die bekendste Psigoterapeutiese skool wat tydens die terapie klem lê op die kliënt se bewuswording van sy eie liggaam, waarskynlik die Gestaltterapie. 'n Laaste verwysing in hierdie verband, 'n terapeutiese benadering wat waarskynlik reeds veel belangstelling by terapeute ontlok het, is Christine Caldwell se somatiese sielkunde program by die Naropa Instituut, wat sy ontwikkel het met die doel om verslawingstoestande te behandel. *It shows you how to befriend the disowned body you live in and move into wholeness.* (Hendricks se Voorwoord, uit Caldwell, 1996)

Edu-K, as holistiese benadering, vertoon egter 'n unieke karakter omdat die liggaam op so 'n gestruktureerde wyse deel vorm van 'n terapeutiese sessie. Hier gaan dit nie slegs om 'n liggaamsgesentreerde benadering nie, en die doelwit is nie om bloot die kliënt bewus te maak van sy liggaamlike belewenisse nie. Die doelwit sou eerder wees om erkenning te gee aan die liggaamsintelligensie as 'n onlosmaaklike deel van die menslike sisteem, en om die proses van hulpverlening te rig op alle bestaansvlakke van die kliënt. Dit is dan juis hierdie klem op die essensiële rol van die liggaam in die mens se belewing wat die navorser se belangstelling gewek het. Dit het ook aanleiding gegee tot hierdie navorsingstudie en tot die vraag of Edu-K aangewend sou kon word as 'n effektiewe psigoterapeutiese tegniek in die Opvoedkundige Sielkundige se strewe na optimale emosionele welsyn by kliënte.

So what is the magic of Kinesiology ? Simply that you work with the body's own innate intelligence and its ability to heal itself. The latter is something you experience every time you cut your finger and it starts to heal right away, without you giving it a second thought. Every day we create the life we live. More and more the initiative for finding solutions to problems – be they related to health, relationships or self-development – comes from the individual. ... Your body holds all the answers as to what works for you. Kinesiology gives you the key to unlock this knowledge. (Holdway, 1995: 2)

Die navorser het die volgende moontlike vrae geformuleer wat uit die bewuswording voortgevloei het:

- Tot watter mate sou die Opvoedkundige Sielkundige Edu-K met sukses kan gebruik as 'n terapeutiese hulpmiddel om emosionele welsyn by 'n kliënt te bevorder ?
- Hoedanig sou die effek van 'n Edu-K balansering op 'n kliënt se interne denke of selfspraak wees ?
- Sou die Opvoedkundige Sielkundige die volgende aanname van Edu-K aanvaar as 'n grondliggende beginsel ? *Emosionele ervarings word in die liggaam gestoor en beïnvloed sò alles wat die mens doen.*
- Kan die fisiese bewegings in Edu-K gesien word as instrumenteel in die bereiking van of die deurdring na diepere, onbewuste emosies by die mens ?
- Tot watter mate sou die gebruik van Edu-K emosionele wanbalanse by 'n kliënt kan herstel ?
- Sou spesifieke emosionele probleme meer suksesvol deur Edu-K aangespreek kan word as andere ?
- Sou die gebruik van Edu-K beperk word deur die aard van die kliënt se emosionele probleme ?

- Sou die gebruik van Edu-K tot die voordeel strek van kliënte wat gediagnoseer is met erge psigiatriese probleme ?
- Sou die gebruik van Edu-K ewe suksesvol wees by volwassenes as by kinders ?
- Tot watter mate kan Edu-K by groepsterapie gebruik word ?
- In 'n balansering, hoe effektief sou die stel van 'n verbale doelwit wees wat nie deur die kliënt se onderbewuste ondersteun word nie ?
- Sou die proses van inankering 'n langdurige effek hê op die kliënt wanneer dit nie opgevolg en versterk word met huiswerk oefeninge nie ?
- Sou die gebruik van spesifieke Dimensies, soos byvoorbeeld die Sentreringsdimensie, meer dikwels na vore kom as 'n behoefte by die aanspreek van emosionele probleme ?
- Kan Edu-K gesien word as 'n effektiewe terapeutiese tegniek vir die verligting van spanning en stres ?
- Kan Edu-K gesien word as 'n effektiewe terapeutiese hulpmiddel in die verandering en vaslegging van nuwe (positiewe) neurologiese bane in die brein ?
- Sou 'n Edu-K balansering die kliënt help om perspektief in sy lewe te herstel of help dit net om perspektief te gee op die betrokke saak waaroor die doelwit gestel is ?
- Tot watter mate kan Edu-K 'n bydra lewer in die versterking van positiewe visualiserings by die kliënt ?
- Sou visualiserings versterk of dieper vasgelê word deur die fisiese bewegings van die Edu-K proses ?

1.3 Definiëring van Opvoedkundige Kinesiologie of Edu-K

Edu-K is, soos die naam aandui, 'n opvoedkundige model van Kinesiologie. Hier word die interaksie tussen die brein en die liggaam beklemtoon. Edu-K verwys na leer wat die gevolg is van natuurlike bewegingservarings. Leervermoë word dus verbeter deur bewegingsterapie. Soos dr. Hannaford (1995: 12) dit stel: *Physical movement, from earliest infancy and throughout our lives, plays an important role in the creation of nerve cell networks which are actually the essence of learning.* en sy bevestig verder hierdie stelling wanneer sy sê dat *movement activates the neural wiring throughout the body, making the whole body the instrument of learning.* (p 13)

Edu-K kan kortliks gedefinieer word as 'n sisteem van spesifieke liggaamsbewegings wat die brein aktiveer vir die stoor en herroep van inligting. Hierdie proses lei ook daartoe dat die hele brein-liggaam sisteem heropgevoed word ten einde met groter gemak en effektiwiteit te funksioneer. Edu-K is dus 'n komprehensiewe program wat die verbindings tussen die *geheelbrein* (whole brain) en die liggaam integreer. Dit lei daartoe dat balans herstel word, en dat die persoon sodoende in staat gestel word om maksimum potensiaal te kan bereik. Campbell (1996: 86) beskryf Edu-K as volg: *Educational Kinesiology can be described as a set of techniques; a synthesis of applied kinesiology within an educational framework which can be used for all students, but which seem to be particularly suited to those the established education system did not serve well.* Paul Dennison, wat Edu-K oor 'n tydperk van twintig jaar ontwikkel het, se aanvanklike doelwit hiermee was dan ook om kinders te help wat leerprobleme ervaar, soos byvoorbeeld met disleksie.

In die Edu-K In-Diepte Handleiding word die volgende beskrywing gegee: *The Edu-Kinesthetics process offers a multi-dimensional series of checks and balances related to the structure and function of the brain/body system. Experts agree that developmental lag, compensatory adaptations and physiological stresses inhibit use of our full potentials. Edu-Kinesthetics takes a positive approach to the full development of each human being by addressing these potential blocks to function.*

Dr. Dennison sê ook in die Brain Gym en Edu-K handleidings dat Edu-K eklekties is, gebaseer op die beste inligting uit denke en navorsing vanuit verskillende velde. Edu-K kan breedweg gesien word as 'n sintese van inligting en konsepte wat gehaal is uit Toegepaste Kinesiologie, **Touch for Health**, Opvoedkunde, Sielkunde, Tradisionele Oosterse helingsmetodes van energievloei in meridiane en aku-drukpunte, Chiropraktici en Optometrie.

Die eenvoudigste vorm van Edu-K staan bekend as Brein Gym, wat bestaan uit ses-en-twintig verskillende aktiwiteite of bewegings *that we use with our students in Educational Kinesiology to enhance their experience of whole-brain learning*. (Dennison & Dennison, 1989: A Message to Parents and Educators). Hierdie bewegings is nie beperk tot kinders nie, maar kan deur enigeen gebruik word wat die voordele van geheelbrein funksionering wil benut. Wanneer Edu-K egter as 'n terapeutiese benadering bespreek word, is daar veel meer as blote bewegings ter sprake. Edu-K omvat 'n gestruktureerde samestelling van balanserings waarbinne dit aangebied word. Dit is ook nie moontlik om as 'n Edu-K terapeut te praktiseer sonder die nodige opleiding nie. In hierdie opsig kan dit byvoorbeeld vergelyk word met hipnoterapie: ten einde te praktiseer as 'n gekwalifiseerde Hipnoterapeut, word daar 'n spesifieke program van opleiding vereis.

Vervolgens gee die navorser 'n kort uiteensetting van Opvoedkundige Kinesiologie. Edu-K word verdeel in drie vlakke: Brein Gym I, Brein Gym II, en In-Diepte. Brein Gym I bestaan uit die Aksie balanserings vir Positiewe Houdings, Sien, Luister, Skryf asook Beweging van die hele liggaam. In Deel I word daar klem gelê op kruising van die middellyn, wat daartoe lei dat die linker- en regterkant van die brein en liggaam integreer. Middellynkruising is onderliggend aan die vaardighede om met beide oë te sien, met beide ore te hoor, en vir beweging van die hele liggaam. Hierdie vaardighede word gesien as essensieel vir akademiese prestasie en dien ook as 'n stressvrye leerbasis vir ander lewensaktiwiteite. Dit is egter so dat hierdie bilaterale vaardighede van die serebrale breinhemisfere afhanklik is van die groter drie-dimensionele breinsisteem, wat die midbrein en die breinstam insluit.

Brein Gym II sluit al drie dimensies van die brein in, naamlik: (a) Lateraliteit: die links/regs dimensie van die serebrale hemisfere, wat gerig is op kommunikasie, (b) Sentrering: die boonste/onderste dimensie wat verband hou met die midbrein, en wat gerig is op organisasie, asook (c) Fokus: die voorste/agterste dimensie wat verband hou met die breinstam, en wat gerig is op begrip. Deel II bestaan uit Aksie balanserings vir Kommunikasie, Organisasie, Begrip, Daaglikse Lewensaktiwiteite, die **Three Dimension Repatterning**, **F.A.S.T. (Feel All Storms Transform)** Aksie balansering, asook die **X-Span** balansering.

Edu-K In-Diepte is saamgestel uit sewe dimensies van intelligensie. Drie daarvan kom voor in Brein Gym II, soos kortliks beskryf in die vorige paragraaf. Die ander vier word dan vervolgens genoem: (d) Motivering, wat uitgedruk word deur ons houdings, (e) Kraniale, wat te doen het met ritme, (f) Asemhaling, wat verband hou met mag, en (g) Liggaamsregulering, wat gaan oor selfbestuur. In-Diepte bied die mees gevorderde balanserings aan binne die Edu-K proses. Hierdie balanserings kan ook nie so benoem en gelys word soos die balanserings van Brein Gym I en II nie. 'n In-Diepte balansering kan enige van die sewe dimensies betrek, en dan ook meer as een, afhangende van die dimensie/s wat deur middel van spiertoetsing aangedui word. Verder is die korreksietegnieke ook baie uitgebreid en spesifiek. In Brein Gym I en II bestaan die korreksie-tegnieke uit Brein Gym aktiwiteite. By die In-Diepte balanserings word die tegnieke gevind binne vier **Realms**, en elke **Realm** omsluit 'n verskeidenheid van tegnieke. Die navorser gee in Hoofstuk 3 (3.2.3.4) meer aandag aan die **Realms**.

Hoe word Edu-K toegepas in die praktyk? Deur middel van 'n gestruktureerde proses wat as 'n balansering bekend staan. Hoewel 'n balansering uit 'n reeks opeenvolgende stappe bestaan, is die korreksietegnieke wat daarin gebruik word geensins voorskriftelik nie. Intendeel, enige toepaslike proses of tegniek mag enige blokkering *release* (loslaat). Weer eens: *It is not a single technique which can be mastered as the answer, rather it may be a means of enhancing existing methods by changing the patterns of ineffective learning.* (Campbell, 1996: 86) Dit is hier waar Edu-K se evalueringsmetode ter sprake kom; naamlik spiertoetsing, waardeur die kliënt se liggaam self 'n aanduiding gee van die kliënt se probleemareas en behoeftes.

Educational Kinesiology uses muscle testing to identify stresses and imbalances that are caused by certain activities and movements which can affect co-ordination and performance in many areas. (La Tourelle & Courtenay, 1997: 110) Aansluitend hierby is die baie belangrike beginsel in Edu-K dat die terapeut slegs 'n fasiliteerder in die proses van balansering is. Die hoogste prioriteit word gegee aan elke individu se persoonlike behoeftes en vermoëns. *The kinesiology experience as represented by the Edu-K balance is based on the concept of learning as an experience of drawing out, of tapping the individual's own rich, varied, and as yet unknown resources, rather than on the idea of the 'stamping in' or molding of behavior, based on a preconceived model.* (Dennison, 1998: 4)

Vir die doeleindes van hierdie studie, word die volgende begrippe gedefinieer ten einde die spesifieke gebruiksbetekenis daarvan duideliker te maak:

- Die 'leer' wat plaasvind by die kliënt, kan gesien word as:
 - die verwerking/deurwerk van emosionele probleme
 - òf die beter hantering van emosionele eise deur die kliënt
 - òf die bereiking van verhoogde emosionele welsyn deur die kliënt.
- *Edu-K* kan beskryf word as 'n sisteem van natuurlike bewegings en korreksietegnieke met die uiteindelijke doelwit om emosionele wanbalanse te herstel.
- *Spiertoetsing* is die proses van evaluering wat gebruik word met die kliënt. Deur middel van spiertoetsing word die volgende inligting van die kliënt se brein-liggaam sisteem verkry:
 - die aard van die kliënt se wanbalanse of blokkerings wat sy emosionele welsyn strem.
 - 'n aanduiding van die korreksietegniek/e waaraan die kliënt 'n behoefte het of die behandeling wat op daardie oomblik vir die kliënt 'n prioriteit is. Deur spiertoetsing vra die terapeut dus ook wat die kliënt nodig het.

- *Korreksietegnieke* sluit in: spesifieke liggaamsbewegings, aku-drukpunte, verbale Onderhoudvoering, ensameer soos dit uiteengesit word in die Edu-K handleiding. Van verdere belang vir die Opvoedkundige Sielkundige is die alsydigheid van hierdie model; naamlik dat vele bruikbare psigoterapeutiese tegnieke binne 'n balansering geakkommodeer sou kon word. Bekende terapeutiese tegnieke, soos byvoorbeeld ontspanningsoefeninge, speltherapie, selfgeldingsopleiding, onvoltooide sinne, begeleiding in sosiale vaardighede, studiemetodes, om maar enkeles te noem, sou met groot vrug gebruik kan word. Die Opvoedkundige Sielkundige, wat die nodige opleiding ontvang het om te kwalifiseer as Opvoedkundige Kinesioloog, behoort dan ook gebruik te maak van spiertoetsing wanneer daar tydens 'n balansering 'n toepaslike tegniek geselekteer moet word.

1.4 Literatuuroorsig

Die beskikbare literatuur oor Kinesiologie hou grootliks verband met die tradisionele gebruik hiervan soos dit aangetref word in die mediese veld; naamlik die studie van spiere en die beweging van die liggaam. Hierdie studie van die meganika van menslike liggaamsbewegings word gebruik deur Biokinetic, Fisioterapeute, Arbeidsterapeute, Medici en Sportafrigters.

Daar is weinig literatuur beskikbaar oor Kinesiologie as 'n holistiese terapeutiese benadering, soos wat dit in die sewentigerjare begin ontwikkel het. Dit wil ook voorkom asof navorsing in hierdie veld uiters beperk is. Die meeste beskikbare literatuur skyn bekombaar te wees vanaf die verskillende opleidingsgroepe of vertakkinge in die Terapeutiese Kinesiologie, soos dit uiteengesit word in Tabel 1.2. Die navorser bemark dus 'n groot leemte in wetenskaplike navorsing oor die gebruike van die terapeutiese benaderings in Kinesiologie, en spesifiek dan ook in die veld van Edu-K, waarop die fokus sal val in hierdie studie.

Die navorser het ter wille van 'n differensiële onderskeiding tussen die verskillende velde, soos dit in die literatuur beskryf word, die volgende onderskeid getref:

Tabel 1.1 Tradisionele versus Terapeutiese Kinesiologie

Tradisionele Kinesiologie	Terapeutiese Kinesiologie
Biokinetika	Toegepaste Kinesiologie
Fisioterapie	Touch For Health
Arbeidsterapie	PKP
Menslike Bewegingskunde	Edu-K (Opvoedkundige Kinesiologie)
Mediese velde; byvoorbeeld Neurofisiologie, Osteopatie	Drie-in-een konsepte
Chiropraktyk	Biokinesiologie

Aangesien hierdie studie gemoeid is met Terapeutiese Kinesiologie, kyk ons vervolgens na die verskillende vertakkinge wat daaruit ontwikkel het soos uiteengesit in Tabel 1.2:

Tabel 1.2 Vertakkinge van Terapeutiese Kinesiologie

Sisteem/Vertakking	Praktisyne	Kort beskrywing
1. Toegepaste Kinesiologie	Medici, Chiropraktisyne en Osteopate wat opgelei is deur die Internasionale Kollege vir Toegepaste Kinesiologie	= die ouer van Kinesiologie Gebruik manipulerings-tegnieke. Werk met siektes en voorkoming daarvan
2. TFH: Touch for Health	Leke en professionele persone in mediese en aanverwante velde	Verbetering van gesondheid Gebruik spiertoetsing en energiebalansering
3. PKP: Professional Kinesiology Practitioner	Professionele persone in mediese en aanverwante velde asook leke	Gevorderde Kinesiologie opleiding. Gebruik vingermodes vir evaluering
4. Edu-K: Opvoedkundige Kinesiologie	Onderwysers, professionele persone in mediese en aanverwante velde asook leke	Gespesialiseerde benadering tot brein/liggaam integrasie soos dit leer affekteer. Gebruik spesifieke liggaamsbewegings energie-korreksies en toepaslike tegnieke
5. BK: Biokinesiologie	Persone in mediese en aanverwante velde asook leke	Korreksies tussen emosies en organe

6. Hyperton-X	Sportterapeute, persone in mediese en aanverwante velde asook leke.	Fokus op hipertoniese spiere. Bevorder vloeï van serebrospinale vloeistof, verbeter brein-liggaam integrasie.
7. HK: Health Kinesiology	Professionele in mediese en aanverwante velde en leke.	Fokus op fisiese, psigologiese en omgewing stresse.
8. CK: Clinical Kinesiology	Osteopate, chiropraktisyne en professionele medici.	Gesofistikeerd en kompleks Sien menslike sisteem as 'bio-rekenaar'.
9. Gevorderde Kinesiologie	Professionele persone in die mediese en aanverwante velde asook leke.	Nie-manipulerende tegnieke.

1.5 Afbakening van studie

In die literatuuroorsig is daar eerstens verwys na die verskillende aspekte van tradisionele Kinesiologie binne die mediese en aanverwante velde, ten einde vir die leser die agtergrondsraamwerk te gee, maar daardie mediese aspekte hou nie verband met hierdie studie nie.

Die verskillende vertakings of velde binne die terapeutiese Kinesiologie is ook kortliks beskryf in Tabel 1.2, met die doel om die leser binne die breë perspektief te plaas, maar daar sal nie aandag gegee word aan al die verskillende terapeutiese vertakings binne die raamwerk van hierdie studie nie.

Vir die doeleindes van hierdie studie sal die klem val op Edu-K, soos wat Opvoedkundige Kinesiologie of Edu-Kinestetika bekend staan, as een van die vertakkings uit die Terapeutiese Kinesiologie. As gevolg van die beperkte omvang van hierdie studie, asook die groot omvang van die studieveld van Edu-K, sal daar hoofsaaklik ook dan gepoog word om te fokus op die emosionele aspekte van Edu-K.

Soos die navorser reeds gesê het in die bewuswording, is Edu-K daarop gerig om geheelbrein funksionering te bevorder by die kliënt. Geheelbrein funksionering impliseer 'n toestand wanneer die senuweestelsel boodskappe doeltreffend oordra tussen die sintuie en die brein, sodat elke deel van die brein toeganklik gemaak word vir die kliënt. Sodoende word 'n beduidende verbetering in leervermoë bewerkstellig. Die navorser, as Opvoedkundige Sielkundige vir wie die kliënt se emosionele welsyn van primêre belang is, stel in hierdie studie die volgende doelwit: om te bepaal tot watter mate 'n harmoniese integrasie van die brein-liggaam sisteem, soos daargestel deur 'n Edu-K balansering, 'n positiewe effek sou hê op die emosionele funksionering van die kliënt.

1.6 Probleemstelling

Hoedanig vind integrasie van die brein-liggaam sisteem plaas in Edu-K, en sou die Opvoedkundige Sielkundige hierdie benadering kan gebruik as 'n effektiewe psigoterapeutiese tegniek in die daarstel van emosionele welsyn by kliënte ?

1.7 Doelstellings

(a) Onmiddellike doelstellings van die navorser:

- Die navorser beoog om deur middel van 'n literatuurstudie die begrip **emosionele welsyn** te verhelder. In hierdie bespreking sal Unisa se Relasieterapie as invalshoek gebruik word.
- Die navorser het ten doelwit om kennis in te win oor Edu-K as terapeutiese benadering deur middel van 'n literatuurstudie.
- Die navorser beplan om 'n empiriese studie te doen, ten einde deur waarneming en ervaring die effektiwiteit van Edu-K as (psigo)terapeutiese tegniek te bevestig.
- Die navorser sal poog om algemene riglyne te gee aan ouers, onderwysers en Opvoedkundige Sielkundiges in die gebruik van Edu-K.

(b) Langtermyn doelstelling:

Die navorser wil die Opvoedkundige Sielkundige bewus maak van die effektiwiteit en belangrike bydrae wat Edu-K as psigoterapeutiese tegniek kan maak.

1.8 Hipoteses

(a) Edu-K sou met sukses psigoterapeuties aangewend kan word deur die Opvoedkundige Sielkundige.

(b) Edu-K, wat gerig is op brein-liggaam integrasie, sou juis omdat die liggaam ook betrek word in die terapeutiese proses, besonder effektief wees in die deurdring na emosionele kwessies (**issues**).

1.9 Begripsverklarings

Emosionele welsyn

Emosionele welsyn word deur die navorser gesien as daardie vermoë van die mens om, ten spyte van moeilike en negatiewe omstandighede, 'n gebalanseerde en positief gerigte lewensuitkyk te handhaaf. Hier is ook sprake van 'n innerlike krag wat die mens staande hou. Gesonde egosterkte en 'n positiewe selfkonsep met positiewe selfspraak, word ook hiermee in verband gebring.

Kinesiologie

Die woord 'Kinesiologie' het sy oorsprong uit die Griekse woord 'kinesis', wat beweging beteken. In die veld van die mediese wetenskappe dui hierdie term op die studie van die spiere en die bewegings van die liggaam – 'n suiwer fisiologiese gerigtheid wat verband hou met die tradisionele konsep van Kinesiologie. Hier gaan dit om die effektiewe hantering van die mens se fisieke liggaam, ten einde optimale funksionering van 'n persoon se spiere en liggaamsbewegings te bewerkstellig. Daarenteen word Kinesiologie as holistiese terapie deur Campbell (1996: 86) beskryf as *the study of applying information about muscles and body movement to functions of the mind*. In die veld van Terapeutiese Kinesiologie word daar gebruik gemaak van spesifieke liggaamsbewegings en spesifieke spierresponse, en hulle verbintenis met die brein. Wanneer hierdie assosiasie aangespreek word in 'n balansering, lei dit daartoe dat bepaalde geïntegreerde effekte bereik word in die brein-liggaam sisteem; en die doelwit hiervan is om 'n toestand van gebalanseerdheid by die kliënt te herstel. Die herstel van balans tussen **mind** en **body** impliseer 'n verbetering in algemene lewensfunksionering. *When the mind-body connections are integrated, our academic performance improves, our confidence and self-esteem increase, and behavioral problems are reduced or eliminated.* (Wetzel, 1994: 1) Dit is dus duidelik dat 'n psigoterapeutiese gerigtheid hier ter sprake is. La Tourelle (1997: 5) beskryf Kinesiologie onder meer as volg: *It is truly holistic, working with the inter-relationship between body structure, chemistry, the mind and emotions, and energy systems.*

Opvoedkundig

“Opvoedkundig”, wat dui op die proses van opvoed of leer, beteken hier dat binne ‘n balansering die volgende gebeur:

- Eerstens word die kliënt geleer of opgevoed of begelei in terme van wat sy/haar wanbalanse en behoefte/s is; begelei deur die terapeut, maar ook deur die waarneming van eie liggaamsresponse. Dit kan dan ook gesien word as ‘n proses van bewuswording by die kliënt, of moontlik ook ‘n bevestiging van kennis waaroor die kliënt reeds beskik. (Die Afrikaanssprekende Opvoedkundige Kinesioloë het nie eers gepoog om hierdie begrip “**educate**” te vertaal nie. Dit is algemene en aanvaarde praktyk vir ‘n Edu-K terapeut om te praat van **ge’educate**’; soos dat “die kliënt **ge’educate**’ word tydens die balansering”).
- Tweedens ‘leer’ die kliënt se brein-liggaam sisteem nuwe, meer effektiewe wyses van funksionering aan; of die kliënt se brein-liggaam sisteem word ‘opgevoed’ tot meer effektiewe wyses van funksionering.

Aangesien Edu-K ontstaan het in Amerika en dus ‘n ‘Amerikaanse’ woordeskat het, is dit nie altyd moontlik om sekere begrippe direk in Afrikaans te vertaal nie. Dit is so dat daar soms in die proses van vertaling iets verlore gaan; iets van die essensie van die oorspronklike bedoeling. Dit kan dan gebeur dat die betekenis nie so duidelik oorgedra word soos in die oorspronklike uiteensetting nie. Daarom wil die navorser ook die vrymoedigheid neem om in hierdie studie gebruik te maak van die oorspronklike terme; indien sy van mening is dat dit mag lei tot ‘n duideliker begrip by die leser. Enkele van daardie begrippe en woorde wat vrylik deur Edu-K terapeute gebruik word, word vervolgens kortliks bespreek:

Brein-liggaam sisteem

Brein-liggaam sisteem is ‘n vertaling van die term “*mind-body system*”. Die woord “*mind*” is dan ook vir die navorser meer as net brein of verstand; en sou eerder ‘n omvattende term wees wat begrippe soos verstand, brein, denke, gees en gemoed insluit. Wanneer die woord ‘brein’ in hierdie verhandeling gebruik sou word, impliseer dit dan ‘n samevatting van bogenoemde begrippe, en dui dit nie slegs op die kognitiewe verwysing nie.

Emosionele issues

Emosionele “*issues*”, word deur die navorser beskryf as emosionele kwessies, probleme of eise. Dit sou enige saak, situasie, gebeurtenis, ervaring, persepsie, ensomeer wees wat lei tot emosionele stremminge / spanninge / blokkerings by ‘n mens en waarvoor ‘n kliënt dikwels ondersteuning of begeleiding nodig het ten einde dit meer suksesvol te kan hanteer (of te ‘*cope*’ daarmee, soos wat dit algemeen beskryf word in die omgangstaal).

Release

“*Release*” dui op ‘n proses van loslaat of laat gaan, om nie langer vas te hou nie, om agter te laat, om los te maak. Dit kan byna beskryf word as ‘n proses van bevryding.

Blocks

“*Blocks*” word vertaal as blokkerings, en sou die volgende betekenis/se impliseer: dit wat in die pad staan, dit wat uitgedien is, dit wat die persoon verhinder om effektief te funksioneer, dit wat struikelblokke lê in die kliënt se vermoë om te ‘*cope*’, dit wat negatief is vir die self, dit wat die vermoë tot selfaktualisering belemmer.

Stuck

Om “*stuck*” te wees, beteken om vasgevang te wees, om nie vorentoe te kan gaan nie, om moeilik te beweeg uit ‘n belewing van vasgelopenheid.

In die loop van hierdie studie sal daar waarskynlik nog heelwat ander begrippe ook ter sprake kom wat moeilik vertaal kan word in Afrikaans, maar eerder omskryf behoort te word. Die navorser sal dan, soos wat die begrippe relevant is, dit op ‘n deurlopende basis bespreek.

1.10 Vooruitskouing van hoofstukke

Hoofstuk Twee – Literatuurstudie: Emosionele welsyn

Die navorser beoog om hier 'n literatuurstudie te doen waarin **emosionele welsyn** belig sal word vanuit die verwysingsraamwerk wat aangebied word in Unisa se Relasieterapie model.

Die volgende elemente sal aandag ontvang:

- Die Relasieterapie as vertrekpunt.
- Struktuur van die diagnoserings- en terapiemodel.
- Die “toolbar” en die intrapsigiese struktuur.
- Relasieterapie in die praktyk.
- Selfspraak en Emosionele welsyn.

Hoofstuk Drie – Literatuurstudie: Die geïntegreerde benadering van Edu-K

Die navorser beplan om 'n literatuurstudie te doen met die klem op Edu-K, waarin die volgende sake aangespreek sal word:

- Emosies en die liggaam.
- Brein-liggaam integrasie soos aangespreek deur Edu-K.
- Spiertoetsing as diagnostiese instrument in Edu-K wat 'n aanduiding gee van die liggaam se 'kennis' van blokkerings en behoeftes.
- Korreksietegnieke binne 'n Edu-K balansering.
- Die emosionele aspekte binne die Edu-K balansering.
- Edu-K as psigoterapeutiese benadering.

Hoofstuk Vier – Beskrywing van die Empiriese studie

Die navorser wil in hierdie hoofstuk 'n beskrywing gee van die empiriese studie wat onderneem sal word; naamlik die aard van die navorsing, die proefpersone en die media wat gebruik sal word.

Hoofstuk Vyf – Navorsingsresultate van Empiriese studie

In hierdie hoofstuk sal die navorsingsresultate weergegee en beskryf word; dit wil sê die bevindinge vanuit die empiriese ondersoek.

Hoofstuk Ses – Algemene praktiese riglyne vir ouers, onderwysers en Opvoedkundige Sielkundiges.

Die navorser wil poog om in hierdie hoofstuk algemene riglyne te gee aan ouers, onderwysers en Opvoedkundige Sielkundiges in die gebruik van Edu-K as terapeutiese hulpmiddel. Hier sal dit dus gaan om 'n praktiese implementering van Edu-K.

Hoofstuk Sewe – Samevatting en Aanbevelings

Hierdie sal die slothoofstuk vorm waarin Edu-K of Opvoedkundige Kinesiologie weer kortliks belig sal word en 'n samevatting van die ondersoek/ navorsingstudie sal gegee word.

HOOFSTUK TWEE

LITERATUURSTUDIE: EMOSIONELE WELSYN

2.1 Vertrekpunt: Relasieterapie

Die navorser het in hoofstuk een die vermoede uitgespreek dat Edu-K 'n effektiewe psigo-terapeutiese tegniek sou wees wanneer dit aangewend word met die doel om emosionele welsyn by kliënte te verhoog. Daar is dan ook 'n kort bespreking oor die belangrikheid van emosionele welsyn gevoer, vanuit die Opvoedkundige Sielkundige se standpunt, (sien 1.2). Die bepaalde invalshoek van waaruit emosionele welsyn in hierdie studie bespreek sal word, is die Relasieterapie van Unisa. Dit word dan ook duidelik gestel dat hierdie nie net 'n teorie is nie, maar ook 'n struktuur vir terapie is. Vanuit hierdie Relasieteorie wil die navorser dan meer spesifiek klem lê op die sentrale rol van die selfkonsep en die intrapsigiese selfgesprek.

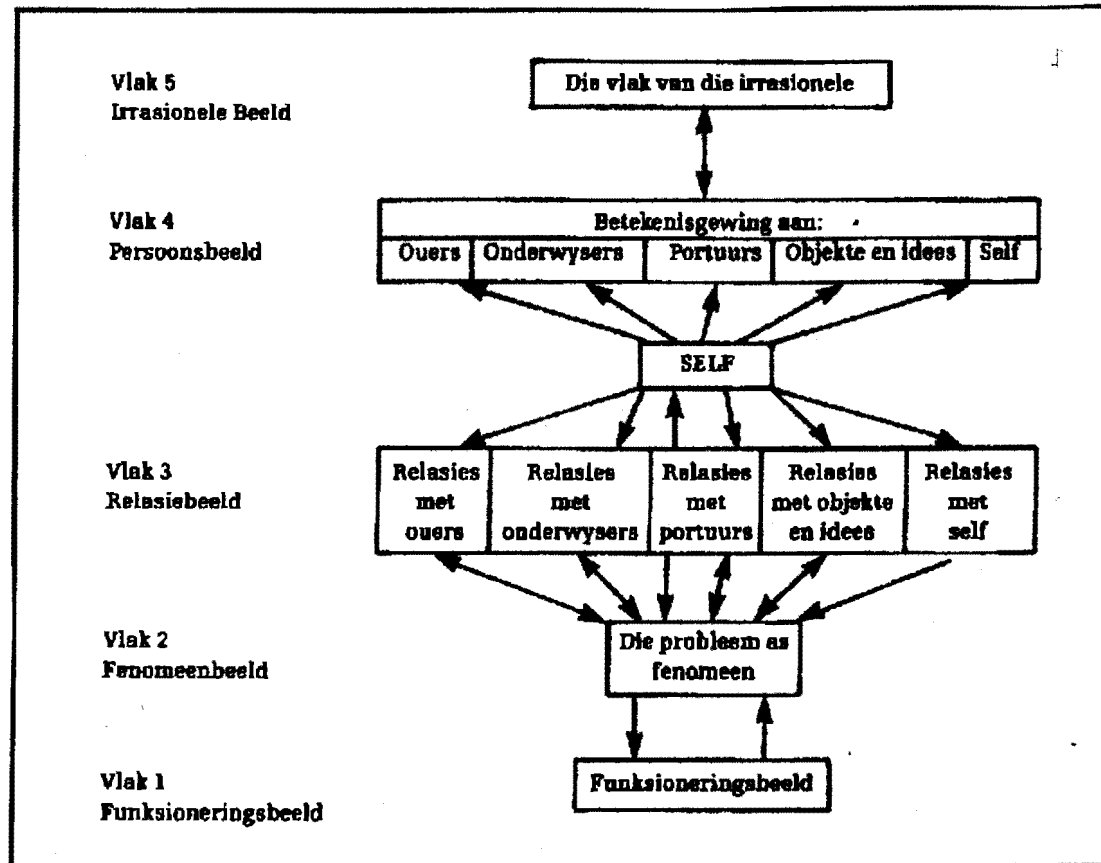
Relasieterapie, soos saamgestel en aangebied deur Unisa se departement vir Opvoedkundige Sielkunde, is dus die vertrekpunt wat hier gebruik word. 'n Skematiese voorstelling van hierdie diagnoserings- en terapiemodel word weergegee in Figuur 2.1, en in die onderhawige bespreking sal daar deurgaans na hierdie skematiese voorstelling verwys word. Die fokuspunt wat die navorser uiteindelik wil uitlig, is die wyse waarop selfkonsepvorming binne die Relasieterapie verklaar word, en hoe die gevolge van hierdie selfkonsepvorming lei tot emosionele welsyn, al dan nie.

Die terapeutiese prosedure binne die Relasieterapie geskied vanuit 'n eksterne verwysingsraamwerk, dit wil sê die terapeut se doelwit is om te dink, voel, hoor en sien soos wat die kliënt voor hom doen. Die terapeut poog dus om deur te dring na die kliënt se interne verwysingsraamwerk: hoe evalueer die kliënt homself en wat sê die kliënt van homself? Daar kan ook gesê word dat die terapeut as objektiewe waarnemer staan tot die kliënt se subjektiewe waarneming.

RELASIETERAPIE

Kliënt -
Subjektief

Terapeut -
Objektief



- Selfspraak
- B
- ◊ B
- B
- Persepsies
- Verwysingsraamwerk

Ego	Self	B ◊ B B	Identiteite	Selfkonsep	Self-aktualisering
-----	------	---------------	-------------	------------	--------------------

Die model van Relasieterapie word voorgehou as die wyse waarop diagnosering gedoen word. Dit is egter ook reeds duidelik gestel dat diagnose nie van terapie geskei word nie. Diagnose vorm 'n integrale deel van die terapeutiese proses en word nie net gesien as 'n eenmalige prosedure wat terapie voorafgaan nie. Die terapeut behoort gedurende die terapeutiese proses oop te wees vir nuwe inligting, en sodoende op 'n kontinue wyse sy inisiële hipoteses evalueer. *Diagnose word dus gesien as 'n rigtingwyser waarlangs die terapie gedoen word. Op hierdie 'terapeutiese pad' is dit nodig om telkens weer die rigtingwyser te raadpleeg en dit te evalueer ten einde vas te stel of die 'regte pad' steeds bewandel word.* (Unisa lesing, 1998:10)

2.2 Struktuur van die diagnoserings- en terapiemodel

Die verloop van hierdie model word ingedeel in vyf vlakke, bestaande uit die Funksioneringsbeeld, die Fenomeenbeeld, die Relasiebeeld, die Persoonsbeeld en die vlak van die irrasionele. Die verloop van die terapie sal vervolgens kortliks bespreek aan die hand van hierdie vlakke.

2.2.1 Funksioneringsbeeld

Vlak een is die Funksioneringsbeeld, en dit verwys na die aanmeldingsprobleem. Die kind wat emosionele probleme het, manifesteer dit op 'n konkrete wyse. Hierdie manifestasie is die klage waarmee die kind aangemeld word, soos byvoorbeeld aggressiewe gedrag teenoor sy portuurgroep, 'n geneigdheid om te onttrek van sosiale kontak, huilerigheid in die klaskamer, ensomeer.

2.2.2 Fenomeenbeeld

Vlak twee is die Fenomeenbeeld, waartydens daar op die probleem as sodanig gefokus word. Die terapeut se doelwit is om hierdie funksioneringsbeeld of fenomeen nou verder te ondersoek en te ontleed. Die gebruik van toepaslike verkenningsmedia is hier ter sprake, soos byvoorbeeld psigometriese toetse en projektiewe tegnieke.

Die terapeut poog dus om deur te dring na dit wat onderliggend is aan die gemanifesteerde probleem. Hierdie fase lei tot die stel van hipoteses wat dan 'n bepaalde rigting aan die terapie gee.

2.2.3 Relasiebeeld

Vlak drie is die Relasiebeeld, waarin daar 'n beskrywing gegee word van die kind se relasies. Dit gaan hier om die kind se relasies met byvoorbeeld sy ouers, sy onderwysers, sy portuurgroep, objekte en idees, asook met die self. Dit is belangrik dat die terapeut vanuit 'n eksterne verwysingsraamwerk ondersoek instel, en sodoende poog om die aard van die kind se betekenisgewing aan spesifieke relasies te bepaal.

2.2.4 Persoonsbeeld

Vlak vier is die Persoonsbeeld, wat saamgestel word vanuit die relasies. Hoe sien die kind sy verhouding met byvoorbeeld sy klasmaats ? Wat is die kind se persepsie van sy verhoudings ? Die integrering van die kind se relasies gee dus vir die terapeut inligting oor die wyse waarop die kind betekenis gee aan sy relasies. Hierdie betekenis bepaal verder die kind se mate van betrokkenheid by genoemde relasies, asook sy belewing daarvan. Indien die kind byvoorbeeld 'n negatiewe betekenis gee aan sy portuurgroep, soos dat hulle nie van hom hou nie, kan dit daartoe lei dat hy homself onttrek op sosiale vlak; dus nie betrokke raak nie. Die gevolge hiervan kan wees dat hy hierdie relasies as vyandig of verwerpend beleef. *Hierdie wyse van betekenisgewing bepaal dus die kind se selfkonsep en daarom ook sy uiteindelijke selfaktualisering.* (Jacobs & Vrey, 1982: 52)

2.2.5 Vlak van die irrasionele

Vlak vyf is die vlak van die irrasionele, wat betree word wanneer die kind se selfkonsep so oorgegee is aan negatiewe betekenisgewing dat hy hom buite die vlak van die rasionele bevind.

Die terapeut moet in gedagte hou dat daar 'n voortdurende wisselwerking plaasvind tussen die selfkonsep en selfaktualisering, en dat die selfkonsep dinamies tussen twee pole beweeg: 'n hoë pool en 'n lae pool. Dit gebeur dan dat die kind se selfkonsep verby die lae punt van die pool beweeg, en dat hy so 'n oorheersende negatiewe beleving vertoon dat dit sy emosionele welsyn, en dus sy gesonde funksionering belemmer. Probleemgedrag kan dan ontstaan en dit is dus op hierdie vlak wat die kind gespesialiseerde psigoterapeutiese hulp nodig het.

2.3 Die “toolbar” en die intrapsigiese struktuur

Die vraag wat vervolgens gestel word, is dan: Watter spesifieke kriteria gebruik die Opvoedkundige Sielkundige in hierdie diagnoseringsmodel om 'n bepaling te maak van die kliënt se emosionele welsyn? Die antwoord hierop is dat die terapeut gebruik maak van die “toolbar”, soos dit aan die onderkant van Figuur 2.1. uiteengesit word. Die elemente binne hierdie “toolbar” kan gesien word as die rigtingwysers in die terapeut se ondersoek na, identifisering van, en hulpverlening aan die kliënt met probleme.

Die volgende begrippe word binne die “toolbar” aangetref: die ek of die ego, die self, identiteite, die selfkonsep, betekenisgewing, betrokkenheid en beleving, en selfaktualisering. Hoewel die ek, self, identiteit en selfkonsep elkeen afsonderlik bespreek word, moet daar in gedagte gehou word dat hulle nooit werklik van mekaar geskei kan word nie. Dit is slegs komponente van die intrapsigiese struktuur wat, soos duidelik sal word uit die bespreking wat volg, 'n direkte invloed op gedrag het. Die uitgangspunt wat Edu-K handhaaf, word weer hier herhaal: die mens is 'n fisiese, verstandelike, emosionele, sosiale en geestelike eenheid. Die onderskeidings wat in die “toolbar” gemaak word, is dus bloot teoreties. Hierdie begrippe, wat die grondslag vorm in die Sielkundige Opvoedkundige se terapeutiese intervensie met kliënte, word dan vervolgens bespreek.

2.3.1 Die ek of ego

Die **ek** of *daardie aspek van die self wat suiwer ego is* (Raath en Jacobs, 1990: 6) word beskryf as *die geestelike stu- en stuurkrag agter al die mens se denke en handeling*. (Jacobs & Vrey, 1982: 17) Die **ek** is teenwoordig in elke daad en gedagte van die mens en kan ook gesien word as die bestuurder van die persoonlikheid. Kaplan (1972: 133) beskou Freud se volgende definisie van die **ego** as komprehensief: *In consequence of the pre-established connection between sense and perception and muscular action, the ego has voluntary movement at its command. It has the task of self-preservation. As regards external events, it performs that task by becoming aware of stimuli by storing up experiences about them (in the memory), by avoiding excessively strong stimuli (through flight), by dealing with moderate stimuli (through adaptation), and finally by learning to bring about expedient changes in the external world to its own advantage (through activity)*. Wanneer die Opvoedkundige Sielkundige in terapie betrokke is met die kliënt, is dit belangrik om 'n evaluering te maak van die persoon se egosterkte. Egosterkte word deur Gouws (1979: 67) gedefinieer as *'n basistrek wat in verband staan met gesonde emosionele stabiliteit en die vermoë om emosionele terugslae te oorkom*. Aangesien die opbou van die kliënt se egosterkte as 'n fundamentele doelstelling in psigoterapie gesien kan word, fokus die terapeut dus eerstens op die vraag: hoe lyk die kliënt se **ego** ?

2.3.2 Die self

Die **self** kan omskryf word as die konstruk waardeur die **ek** geopenbaar word. Jacobs & Vrey (1982: 18) beskryf die **self** as *die sentrum van ervaring en betekenis*. Dit behels alles wat deel vorm van die mens se bewussyn. Hieronder word ingesluit *al die persoon se drifmatige handeling, karakterogene momente, lewensgewoontes, aangebore en verworwe eienskappe, dus alles wat die mens het en wat tot homself behoort*. (Jacobs en Vrey, 1982: 16)

Op 'n simboliese vlak kan die **self** gesien word as die gebou: iets wat geskep word en waarby daar elke dag 'n stukkie bousteen gevoeg word. Alle ervarings dwarsdeur die mens se lewe en alle ander mense met wie jy in aanraking kom, beïnvloed die **self**. Kehoe (1987: 75) bevestig dit wanneer hy sê: *What is happening right now in your life is not happening to you as a result of chance. Your past consciousness, your past thoughts, have helped to create it. Your "now" has its causes and roots in the past.* So gaan die proses voort waardeur die **self** geskep word, dag na dag. Die terapeut poog dus om vas te stel hoe die kliënt se **self** aanmekaargesit is. Is die mure lendelam, is die vensters uitgeslaan? Is die konstruk van die **self** stewig of is dit swak en wankelrig? Wat doen die kliënt se omstandighede en belewenisse aan sy **self**?

2.3.3 Identiteit

Identiteit kan beskryf word as die betekenis wat 'n persoon aan homself as mens toeken. Volgens Louw (1989: 64) behels die gevoel van identiteit veral drie komponente: *die individu se sekerheid oor sy eie eienskappe (dit wil sê 'n antwoord op die vraag "Wie is ek?"), sekerheid oor sy sosiale identiteit (dit wil sê 'n antwoord op die vraag "Tot watter groep(e) behoort ek?) en sekerheid oor die eie waardes en ideale (dit wil sê 'n antwoord op die vraag "Wat wil ek bereik?)* Identiteit word ook beskryf as 'n veelfasettige begrip, omdat daar soveel fasette van die self onderskei kan word. Die proses van identiteitsvorming lei daartoe dat die kind homself leer ken en bewus raak van sy verskillende identiteite. Die kind kan homself byvoorbeeld sien as 'n skolastiese presteerder of as 'n skolastiese mislukking, as 'n gewilde of as 'n ongewilde maat, as 'n geliefde kind of as 'n kind wat verwerp word, ensomeer. Gillis (1994: 69) konstateer dat: *With the successful resolution of this stage the individual emerges with a stable, personal 'identity', a sense of who he is and of his own special uniqueness. He is psychologically ready to take his place in the adult world, to enter into an intimate relationship with another person, to procreate, and to contribute to society.* Volgens Raath en Jacobs (1990) bereik die identiteitsvorming na adolessensie gewoonlik 'n vlak van stabiliteit, maar dit hou nooit werklik op nie. Dit kan gesien word as 'n kontinue en lewenslange proses. Dit is dan die taak van die Opvoedkundige Sielkundige om vas te stel hoedanig die kliënt se identiteite daaruitsien.

2.3.4 Selfkonsep

Die selfkonsep word beskou as *'n unieke stel waarnemings, idees en houdings wat die individu aangaande homself het.* (Felker, uit Raath & Jacobs, 1990: 12) Dit kan dus gesien word as die mens se subjektiewe evaluasies van homself. Die mens word ook nie gebore met 'n bepaalde selfkonsep of idee van homself nie. Hierdie oortuigings, en beoordelings wat die mens van homself het, ontwikkel in sy omgang met ander mense en word gevorm deur persoonlike evalueringe van sy ervarings. Volgens Jacobs en Vrey (1982: 22) bestaan die selfkonsep uit oortuigings omtrent die self, sy identiteit, sy rolle en vermoëns. Hierdie oortuigings is vir die betrokke persoon die waarheid en dit word geglo sonder dat die geldigheid daarvan betwyfel word. Die navorser wil dit ook stel dat daar in hierdie studie 'n gelyksoortige betekenis geheg word aan begrippe soos selfkonsep, selfbeeld, selfagting en selfwaarde. Kehoe (1987: 85) konstateer dat: *Our self-image is exactly what it says: an image made up of ideas about ourselves that we have formed over the years. Once this image becomes imprinted on the subconscious mind and forms a structured pattern, it takes on a life of its own and we forget that it is something we have created, something which can be changed and altered to better fit our present needs and requirements.*

Dit is dan juis hier waar die Opvoedkundige Sielkundige 'n belangrike rol kan speel in hulpverlening aan die kliënt, naamlik in die aanname dat die selfkonsep dinamies en veranderlik is. Die selfkonsep kan dus verander, wat beteken dat die kliënt kan verander. Die Opvoedkundige Sielkundige moet altyd in gedagte hou dat die kliënt se selfkonsep sy basiese verwysingsraamwerk vorm. Die kliënt takseer die wêreld in terme van die wyse waarop hy homself sien. As hy byvoorbeeld homself beleef as 'n kind wat verwerp word deur en ongewild is onder sy portuurgroep, mag hy waarskynlik homself probeer beskerm teen verdere verwerping deur vyandige en aggressiewe optrede te openbaar. *We are motivated, perform and react in ways most consistent with our self-image.* (Margow & Oxtoby, 1987: 63) Sy vervolg verder dat: *A fragile or poor self-concept is very limiting. If we don't feel good about ourselves, we do not venture forth with confidence.*

2.3.5 Die drie B's: Betekenisgewing, Betrokkenheid en Belewing

Betekenisgewing kan gesien word as 'n kognitiewe aangeleentheid. Elke mens gee op verstandelike vlak betekenis aan sy ervarings. Dit stel hom in staat om sy wêreld te ken en verstaan. Dit is ook so dat elke mens sy eie betekenis heg aan ervarings en dat dit nie altyd 'n logiese betekenis is wat toegeken word nie. Hierdie ken en verstaan behels dus ook 'n gevoelsmatige komponent, naamlik die kliënt se persoonlike en subjektiewe gee van betekenis. Die kind wat byvoorbeeld drui, kan 'n negatiewe betekenis aan homself gee van "Ek is dom" of "Ek kan nie goed presteer nie".

Betrokkenheid impliseer handeling: die fisiese of psigiese deel hê aan 'n saak. Dit word ook beskryf as die psigiese vitaliteit of lewenskrag waarmee die mens betrokke is by 'n situasie. Die mens kan dus betrokke wees: doelgerig meedoen, daadwerklik handel of 'n emosionele belegging maak. Hy kan ook onbetrokke wees: passief, traag, lusteloos, apaties. Hier gaan dit nie net om die verskil tussen betrokke of onbetrokke wees nie, maar ook om die moontlikheid van 'n negatiewe betrokkenheid. Die mens kan ook betrokke wees by die afbrekende of die waardelose. Die kind wat homself nou as dom beskou, mag besluit om 'n onverskillige en passiewe houding in te neem ten opsigte van skoolwerk en dus onbetrokke te bly. Hy kan ook besluit om byvoorbeeld betrokke te raak by bendegroepe en op so 'n wyse poog om 'sukses te behaal'.

Belewing dui op die gevoelsmatige evaluering van 'n ervaring. Die persoon se belewing hou altyd verband met sy betrokkenheid by sy betekenisgewing. Beleef hy 'n saak as aangenaam of onaangenaam? Die kind wat die betekenis van 'n onvermoë om te presteer aan homself toeken, en dan onbetrokke by sy skoolwerk is, ervaar waarskynlik belewinge van persoonlike mislukking, waardeloosheid en moedeloosheid. Die emosionele belewing bepaal dan ook die kwaliteit van die mens se relasies: hoe hy voel oor iets of iemand, is bepalend in die mate waartoe hy verhouding gaan stig daarmee. Shakespeare het gesê: *Our doubts are traitors, And make us lose the good we oft might win, By fearing to attempt.*

2.3.6 Selfaktualisering

Die uiteindelijke doelwit van psigoterapie is gerig op selfaktualisering by die kliënt. Dit impliseer 'n vlak van optimale ontwikkeling; van moontlikhede en potensiaal wat verwesenlik word. So 'n persoon toon 'n realistiese selfsiening, en aanvaar homself met sy positiewe én negatiewe eienskappe. Louw (1989) sê dat daar ook heelwat meningsverskille oor die begrip selfaktualisering in die literatuur aangetref word. Maslow (Kaplan, 1972: 167) sê byvoorbeeld dat selfaktualisering slegs bereik kan word as die ander laevlakbehoefte (soos aan voedsel, veiligheid, aanvaarding en agting) vervul is. Rogers meen dat selfaktualisering slegs bereik kan word as die persoon, veral in sy kinderjare, onvoorwaardelike aanvaarding ontvang het. Dit is egter nie die doelwit van hierdie studie om selfaktualisering te beredenaar nie. Wat wel hier belangrik is, is dat selfaktualisering beskou word as daardie ontwikkelingsvlak wat 'n ten volle funksionerende persoon bereik. Dit impliseer dan onder meer die teenwoordigheid van 'n gesonde egosterkte, 'n standvastige self, positiewe identiteite, 'n realistiese selfkonsep, rasionele betekenisgewing, sinvolle betrokkenheid, gebalanseerde belewinge en die handhawing van positiewe relasies. Die daarstelling van hierdie elemente, word dan ook deur die navorser gesien as grondliggend aan emosionele welsyn.

2.3.7 Relasieterapie in die praktyk

Ter samevatting kan die volgende gesê word: die aktiwiteite wat nodig is vir volwassewording (naamlik betekenisgewing, betrokkenheid, belewing en selfaktualisering) vorm saam met die opvoedkundig sielkundige voorwaardes (naamlik relasievorming en die opvoedkundige klimaat van liefde, kennis, sorg, respek, vertrouwe en eerlikheid) die basis of fondasie waarop die intrapsigiese struktuur (die ek, self, identiteit en selfkonsep) staan. Die onderlinge wisselwerking tussen hierdie komponente is verantwoordelik vir die persoon se uiteindelijke gedrag, wat lei tot selfaktualisering. Problematiese gedrag word gesien as die uiteindelijke simptoom van dit wat verkeerd geloop het tydens die intrapsigiese dinamiek. Die terapeut moet dus in die hulpverleningsproses deurdring na die kliënt se selfgesprek en vasstel hoe hy homself as mens beskryf. Die kliënt behoort dan bewus gemaak te word van die aard van sy eie selfspraak en hoe dit sy totale lewe beïnvloed.

Die belangrikheid van die intrapsigiese selfgesprek kan nie genoeg beklemtoon word nie. Die navorser is van mening dat hierdie selfspraak 'n fundamentele bydrae lewer tot emosionele welsyn al dan nie, en hierdie aanname word dan in die volgende afdeling bespreek.

2.4 Selfspraak en Emosionele welsyn

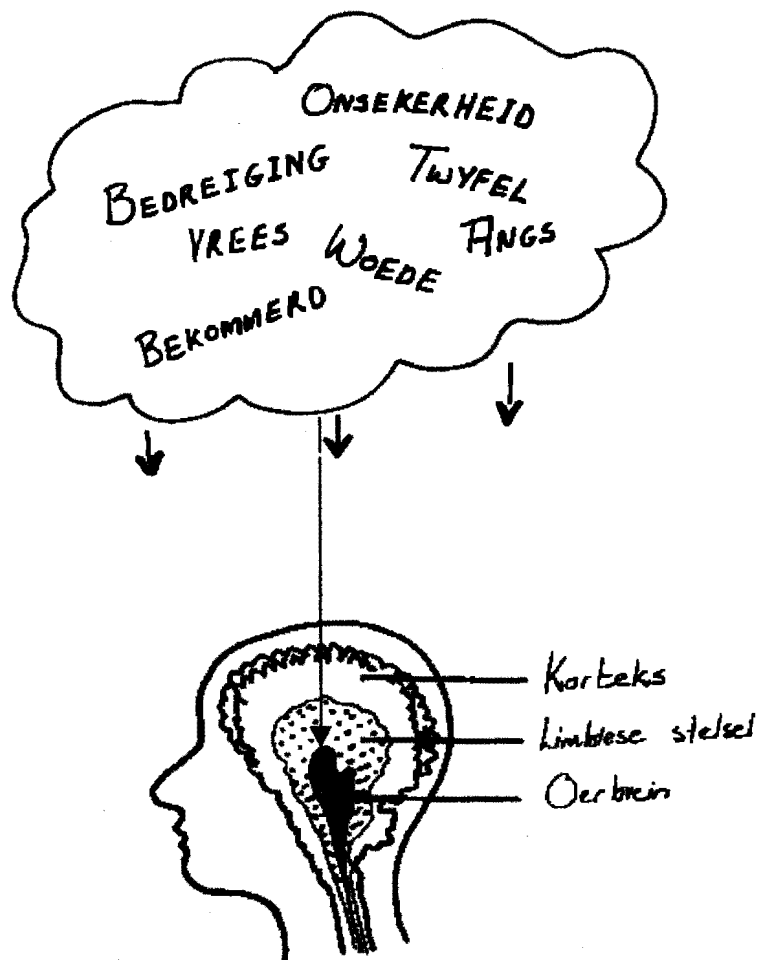
2.4.1 Die invloed van gedagtes

A simple thought. A few micromilliwatts of energy flowing through our brain. A seemingly innocuous, almost ephemeral thing. And yet, a thought - or, more accurately, a carefully orchestrated series of thoughts - has a significant impact on our mind, our body and our emotions. (Roger & McWilliams, 1986: 11) Roger verduidelik dan verder aan die hand van voorbeelde hoedat denke die mens se liggaam en emosies beïnvloed. Die response van die liggaam word soos volg gedemonstreer: *Think of a lemon. Imagine cutting it in half. Imagine removing the seeds from one half with the point of a knife. Smell the lemon. Now imagine squeezing the juice from the lemon into your mouth. . . . Most people's salivary glands respond to the very thought of a lemon.* Die navorser beleef dit ook presies net so. Die emosionele response op denke kan byvoorbeeld waargeneem word in die gevoelens wat beleef word wanneer die mens aan iets dink waarvoor hy baie lief is versus iets wat hy haat. Soos Roger dit baie gepas stel: *We don't have to change our emotions consciously - just change our thoughts, and our emotions quickly follow.* (p 11)

Ten einde te verstaan waarom 'n gedagte so 'n dramatiese effek kan hê op die mens se gees, liggaam en emosies, word daar vervolgens gekyk na die outomatiese reaksie wat mense ervaar wanneer hulle gevaar antisipeer: die veg-of-vlug reaksie. Toe die mens in die oertyd geleef het, was daar aanvanklik twee moontlikhede om 'n bedreiging te bowe te kom: hy kon vlug of veg. Albei opsies het heelwat energie vereis. Die spanningsreaksie het 'n ingewikkelde biochemiese stelsel geaktiveer wat stowwe soos adrenalien vrystel. Die gevolg is verhoogde bloedsuikerkonsentrasies en 'n versnelde metabolisme - 'n vinniger hartklop, verhoogde bloeddruk en sametrekking van die spiere. Die veg-of-vlug respons is dus 'n outomatiese, fisiologiese respons op gevaar: werklike of vermeende gevaar.

Hierdie respons was essensieel vir die oorlewing van die spesie in die oertyd. Die probleem is dat ons nie meer in die oertyd leef nie en nie meer nodig het om onself fisies te verdedig of weg te hardloop vir gevaar nie. Roger & McWilliams (1986: 19) sê dat: *The Fight or Flight response has become, ironically, counter to survival in these newfangled civilized times. The veneer of civilization is thin - a few hundred years papered over millions of years of biological evolution. The "beast" within is still strong. The Fight or Flight response is alive and well. And it's killing us.* In Figuur 2.1 word daar 'n voorstelling gegee van die oerbrein se response op vermeende bedreiging.

Figuur 2.1: Negatiewe gedagteresponse



Die liggaam reageer dus nog steeds op waargenome bedreigings. Vandag kan dit wissel van 'n verkeersopeenhoping terwyl jy reeds laat vir werk is, tot die groot bedreigings van werkloosheid, egskeiding, verhuising, ensomeer. Die belangrike faktor hierby is dat die veg-of-vlug reaksie geaktiveer word wanneer ons **dink** aan die moontlikheid om ons werk te verloor, of dat ons moet verhuis, of aan verhoudingsprobleme, of aan enige situasie wat moontlik stresvol kan wees. Die biologiese implikasies hiervan is onder andere die volgende: 'n ontvanklikheid vir siektes, want die immuunsisteem se werking neem tydelik af; spysverteringsprobleme, wat kan lei tot maagsere en selfs kanker; swak assimilasië, wat verhoed dat die nodige proteïene en vitamienë in die sisteem opgeneem word; verminderde produksie van bloedselle, gespanne spiere, en vermoeienis.

Marshall-Warren (1999: 2) bevestig hierdie oortuiging in haar bespreking van negatiewe gedagtes as: *limiting images of ourselves*, of as *mental scripts that block, restrict and limit our behavior*, en dan ook as *unresolved tensions that speak to us through bodily pain, which can manifest through such forms as muscular tension, allergic reactions, and serious illness in the body's organs which for so long take the strain of our unresolved, unreconciled, unreleased emotions and then 'crack up' under the strain.*

Die twee primêre emosies wat deur die veg-of-vlug respons gegenereer word, is woede, wat die emosionele energie is om te veg; en vrees, wat die emosionele energie is om te vlug. Roger & McWilliams (1986: 35) konstateer dat binne hierdie twee emosies die meeste gevoelens voorkom wat ons met die woord 'negatief' assosieer. Hy gee dan ook die volgende voorbeelde:

Woede

vyandigheid

wrokkigheid

skuld (woede teen die self)

gramskap

siedend (van woede of ontevredenheid)

depressie

seerkry, ontsteltenis

Vrees

verskrikking

angstigtheid

beskroomdheid

skaamheid (algemene vrees vir ander)

onttrekking

geslote, terughoudend

verdriet (vrees dat jy nie liefde sal kry nie)

Wartoe kan sulke voortdurende negatiewe emosionele belewenisse lei ? Waarskynlik tot negatiewe gevolge: die verswakking van egosterkte, die afbreek van die self, ongunstige identiteite, en 'n lae selfkonsep. Kehoe (1987: 12) stel dit so: *Your mind creates your reality. You can choose to accept this or not. You can be conscious of it and set your mind working for you, or you can ignore it and allow it to work in ways that will hinder and hold you back. But your mind will always and forever be creating your reality.* Dit is dus duidelik dat gedagtes en denke, dit wat in werklikheid die mens se selfgesprek vorm, 'n onweerlegbare effek het op die mens se lewe. Vandaar die besonder gepaste titel van Roger & McWilliams (1987) se werk wat so 'n besonder toepaslike bron vir hierdie studie van die navorser is: *You Can't Afford the Luxury of a Negative Thought.*

Hierdie beginsel van geïntegreerde brein-liggaam funksionering is dan ook uitgelig in Hoofstuk Een (sien 1.2) as die filosofie waarop Edu-K gebaseer is. Shani Grovè (1991) bespreek ook hierdie beginsel wanneer sy sê dat die mens sy brein self programmeer. Dit volg dus dat negatiewe programmering mislukkinge veroorsaak en dat positiewe programmering tot die skep van 'n positiewe selfbeeld lei. Ons is gedurig besig om met onself te praat - volgens Grovè tot soveel as eenduisend tweehonderd woorde per minuut, en volgens Professor H. E. Roets van Unisa, tot soveel as tagtig persent van die dag. Dit is dan duidelik dat hierdie bewuste én onbewuste boodskappe 'n geweldige invloed op ons lewe moet hê. Grovè (1991: 77) sê vervolgens dat: *Daar is nou voldoende bewyse daarvoor dat wat ons vir onself sê direk deur die hipotalamus van die brein omgesit word in boodskappe wat via die neurogeleiers na elke sel in die liggaam gestuur word. As ons dus die boodskappe verander wat ons vir onself gee, veroorsaak ons wesenlike veranderinge in die gemoed en die liggaam.* Die boodskappe wat die mens vir homself gee, en die gevolglike reaksies van die liggaam en die gemoed, kan baie gou 'n patroon word. Negatiewe boodskappe veroorsaak negatiewe patrone, en op hierdie wyse ontstaan daar 'n kringloop van negatiewe versterking. Negatiewe breinprogrammering moet dan omgeskakel word in positiewe breinprogrammering. 'n Belangrike stap in hierdie proses is om bewus te word van dit wat jy vir jouself sê: om te luister na jou innerlike stem, na jou selfspraak, na jou interne selfgesprek. Mens kan nie boodskappe verander as jy nie eers weet dat jy dit vir jouself sê nie. In Unisa se Relasieterapie word daar ook gemeld dat dit 'n essensiële taak van die Opvoedkundige Sielkundige is om die kliënt se selfspraak vir hom uit te lig.

Marshall-Warren (1999: 2) voel dat die mens se gemoed gereinig behoort te word van toksiene. Sy beskou negatiewe gedagtes as dit wat die mens se gemoed kontamineer en sy omskryf 'n perfekte metafoor van Louise Hay: *Imagine that your thoughts are like drops of water. One thought or one drop of water does not mean very much. As you repeat thoughts over and over, you first notice a stain on the carpet, then there is a little puddle, then a pond, and as these thoughts continue, they can become a lake and finally a ocean. What kind of ocean are you creating? One that is polluted and toxic, and unfit to swim in, or one that is crystal clear and blue and invites you to enjoy its refreshing waters?*

Ter samevatting kan die navorser slegs bevestig dat selfspraak dus sonder enige twyfel gesien kan word as 'n fundamentele faktor by **emosionele welsyn**. Hierdie hoofstuk word dan afgesluit met die besondere boodskap van Kehoe (1987: 140) aan die mens: *Empower yourself so you can become strong, loving and healthy. Acknowledge yourself often and regularly. Affirm good things about and for yourself. Visualize yourself as successful, loving, open and free. Work on your self-image and make it strong and confident. Like yourself. Love yourself. Be a good friend to yourself.*

Tabel 2.1: Samevatting van die bespreking oor Emosionele welsyn.

EMOSIONELE WELSYN		
RELASIETERAPIE	"TOOLBAR"	SELFSPRAAK
Verloop:	Ek/Ego	Die invloed van
Funksioneringsbeeld	Self	gedagtes
Fenomeenbeeld	Identiteit	Die veg-of-vlug respons
Relasiebeeld	Selfkonsep	Gedagtes aan moontlike
Persoonsbeeld	Betekenis	bedreiging !
Vlak van irrasionele	Betrokkenheid	Negatiewe gedagtes en
	Belewing	oortuigings beïnvloed
	Selfaktualisering	emosionele welsyn

HOOFSTUK DRIE

LITERATUURSTUDIE:

DIE GEÏNTEGREERDE BENADERING VAN EDU-K

3.1 'n Geïntegreerde benadering: die brein-liggaam sisteem

3.1.1 Inleiding: Emosies en die liggaam

Die ineenverstrengeling van emosies en liggaam, of die vergestaltung van emosionele belewenisse op liggaamsvlak soos bespreek in die eerste hoofstuk, vorm 'n integrale deel van Edu-K se holistiese mensbeskouing. Dit is ook op hierdie vlak waar die navorser se belangstelling in Edu-K as moontlike terapeutiese benadering ontstaan het. Gevolglik word hier ter inleiding enkele soortgelyke beskouings aangebied.

Die woord *emosie* is oorspronklik afgelei van die Latynse woord *movere* wat beteken *om te beweeg*. Volgens Nel (1985) is die woord *emosie* aanvanklik slegs in 'n fisiese sin gebruik, om aan te toon dat iets van een plek na 'n ander beweeg. Die fisiese betekenis daarvan het egter mettertyd vervaag. Nel (1985) haal aan uit Young (1975: 12) wat sê: *Finally the word came to be used to designate any agitated, vehement, or excited mental state of the individual.*

Gouws et al. (1979: 73) omskryf *emosie* as 'n komplekse toestand van 'n organisme wat gekenmerk word deur aktivering van die sentrale en outonome senuweestelsels, ingewandsreaksies en gevoelens soos vrees, woede, vreugde, ang, medelye en afkeer. Verder sê hy ook dat *emosie meer behels as net gevoel, aangesien die hele organisme by emosie betrokke is en dat . . . fisiologiese veranderinge daarmee gepaard gaan, byvoorbeeld versnelde harttempo, verhoogde bloeddruk en aktiwiteit van die sweetkliere.*

Gillis (1986: 45) maak die stelling dat emosies gereguleer word deur die sentrale senuweestelsel. Hy sê dat *the cortex, the reticular system, and the anterior pituitary all play a part in the manifestation and control of the emotions*. Gillis gaan voort en noem enkele psigosomatiese sindrome wat algemeen voorkom soos byvoorbeeld asma, die hiperventilasie sindroom, gastro-intestinale probleme, maagsere, anorexia nervosa, veltoestande en kardiovaskulêre toestande. By hierdie genoemde toestande is die voorkoms van psigologiese simptome meestal baie hoog, en emosionele versteurings word gewoonlik gesien as die primêre veroorsakende faktore. Olivier (Uys, 1992) bespreek ook kortliks verskeie belangrike fisiese probleme met psigologiese komponente wat soortgelyk is aan dié van Gillis. Hierdie oortuigings word bevestig deur Rief & Hiller (1998: 529) wat vind dat: *According to epidemiological data, between 4% and 5% of the general population suffer from multiple medically unexplained symptoms. Such problems are not only very prominent among adults, but also in children*. Die literatuur betreffende psigosomatiese benaderings is oorweldigend, en is op sigself nie van belang vir hierdie studie nie. Wat wel van belang is hierby, is die aanvaarding van die interverwantskap tussen *mind* en *body*; of soos Lask & Fosson (1989: 1: uit Lipowski, 1984: 83) aanhaal: *If it (the term 'psychosomatic') is to be used at all then it should be to mean the inseparability and interdependence of psychosocial and biological aspects of humankind*.

Hierdie brein-liggaam verband tussen emosie en fisieke simptome word ook onderskryf deur Rossi (1993: 67) wat sê: *Mind and body are not separate phenomena, one being somehow spirit and the other matter. Mind and body are both aspects of one information system. Life is an information system. Mind and body are two facets or two ways of conceptualizing this single information system*.

Dr. Carla Hannaford, 'n neurobioloog, het in diepte navorsing gedoen oor die verband tussen die brein-liggaam sisteem nadat sy Brein Gym ontdek en begin toepas het. Sy sê dat mense 'n onderskeid maak tussen denke en emosie, net soos hulle 'n onderskeid maak tussen die brein en die liggaam, en sy sien hierdie onderskeid as 'n wanopvatting: *However, despite our deeply ingrained assumptions, these distinctions don't actually exist. Body, thought and emotion are intimately bound together through intricate nerve networks, and function as a whole unit to enrich our knowing*. (Hannaford, 1995: 50)

Miller (1994: 167) verwys na Lazarus se strategie van *tracking*, naamlik om deur waarneming te bepaal watter opeenvolgende patroon mense gebruik wanneer hulle in die proses is van *generating emotional responses*. Hy sê dat sommige mense begin met sensasie, gevolg deur verbeelding, en dan deur kognisie; ander het 'n kognitiewe sneller wat lei tot voorstellings in die verbeelding, gevolg deur sensoriese response. Hierdie is maar twee moontlikhede wat genoem word. Wat egter van belang is vir hierdie studie, is dat daar altyd sensoriese response betrokke is by emosies. Die liggaam word dus gesien as 'n onlosmaaklike deel van die mens se emosionele response.

Vir diegene wat die **mind-body** sisteem as eenheid sien, dus ook vir die Edu-K terapeut, sou die volgende navorsingstudie besonder insiggewend wees: Shapiro (1988) ondersoek die effektiwiteit van 'Oogbeweging Desensitisasie Prosedure' (ODP) in die behandeling van traumatiese herinneringe. Sy kombineer ODP op 'n spesifieke wyse met visualisering en verbalisering met die doel om traumatiese gebeurtenisse te desensitiseer. Shapiro ontleed hierdie prosedure, nadat sy letterlik honderde kliënte hiermee behandel het, en groot sukses daarmee behaal het. Sy kom tot die slotsom dat die sukses van die tegniek geleë is in die gebruik van die sakkadiese oogbewegings en nie in die ander, bekende tegnieke nie. (Sakkadiese oogbewegings is daardie vinnige beweging van die oë, van een fiksering na die volgende, soos dit byvoorbeeld plaasvind tydens die lees-proses.) Dus, wanneer die fisieke liggaam betrek word in die terapeutiese proses, vind terapeutiese herstel veel vinniger plaas. Shapiro se 'nuwe' tegniek het baie belangstelling veroorsaak en gelei tot vele opvolgstudies. Andrade het in 1997 met 'n studie van hierdie tegniek bevind dat oogbewegings die helderheid van visuele herinneringsbeelde verminder en ook die *emotiveness of emotional images* verminder (p 220).

Hierdie siening van die **mind-body** as 'n eenheid, word dus deur vele kundiges in die veld van Sielkunde bevestig en is nie uniek aan Edu-K nie.

3. 2. Edu-K integreer die brein-liggaam sisteem

Edu-K word toegepas aan die hand van 'n gestruktureerde model wat bekend staan as 'n balansering. Tydens 'n balansering word daar, saam met die verbale interaksie tussen die kliënt en terapeut, ook gebruik gemaak van spiertoetsing, inankering en fisiese bewegings. Dit is hoofsaaklik deur middel van die toepaslike implementering van laasgenoemde drie intervensiemetodes dat die kliënt se liggaam 'gebruik' word in die terapeutiese proses. Die kliënt se brein en liggaam word dus beide betrek in terapie; en sodoende word die kliënt op 'n geïntegreerde wyse benader.

3.2.1. Spiertoetsing

Hoekom spiertoetsing ? Holdway (1995: 8) beskryf dit soos volg: *The body stores the trauma of our lives and each muscle contains a history of its uses and experiences. Muscles are part of the body's communication system.* Boodskappe word vanaf die spiere na die rugmurg gestuur, wat dit dan na die brein dra waar dit ontvang en geïnterpreteer word, vanwaar 'n antwoord gestuur word wat tot handeling lei; en dit alles gebeur in gedeeltes van sekondes. Hierdie handeling kan een van verskeie vorme aanneem soos byvoorbeeld: 'n fisiese beweging in reaksie op 'n verandering in gravitasie, 'n verandering in liggaamstemperatuur, 'n hormoonafskieding, die verandering van 'n gevoel, ensomeer. Hierdie interaksie van kommunikasiepatrone is die hele tyd binne ons liggame aan die gang. Wanneer ons die spier-respons kontroleer, skakel ons op hierdie neurologiese sisteem in.

Spiertoetsing kan verder verduidelik word aan die hand van 'n analogie met 'n telefoonsentrale. Visualiseer die liggaam as 'n groot telefonsisteem met die brein as die hoofsentrale; en al hierdie boodskappe word vervoer vanaf die spiere (telefone) al langs die senuweestelsel (telefoondrade) deur die werwels van die ruggraat (lokale sentrales) na die hoofkanaal (telefoondrade), naamlik die rugmurg. Wat gebeur dikwels by so 'n sentrale ? Die lyne kruis, oproepe word afgesny, lyne is voortdurend besig, daar is geraas op die lyne, ensomeer. Net so gebeur dit ook dat sommige van ons innerlike boodskappe verward raak.

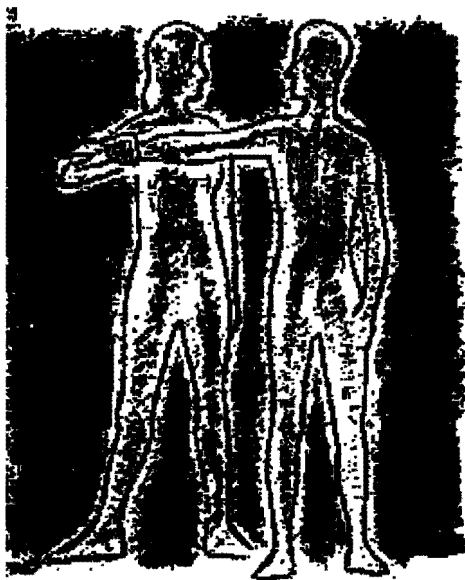
Spiertoetsing help ons om in te skakel op die liggaam se kommunikasiestelsel; sodat ons van die telefoonlyn kan ontrafel indien nodig, en op die regte knoppies kan druk om te help om weer die liggaam in balans te bring.

Spiertoetsing meet nie die krag of sterkte van 'n spier nie; dit evalueer die senuweesisteem wat die spier se funksie beheer. Die terapeut kyk na 'n **lock**, met ander woorde wanneer die spier op toetsing reageer deur ferm te bly. Dit staan dan ook bekend as 'n **sterk** spier, 'n **switched-on** spier, 'n **aan** spier, of 'n **high gear** toestand. Wanneer die spier nie die ligte drukking kan weerstaan nie, word daar gepraat van 'n **swak** spier, 'n **switched-off** spier, 'n **unlocked** spier, 'n **af** spier of 'n **low gear** toestand. Dit mag ook gebeur dat 'n spier onseker of **mushy** is; en kan dan vergelyk word met 'n fluoressent lig wat flikker; jy weet nie of die lig gaan skyn en of die lig afgaan nie.

Adeniyi-Jones (Andrews, 1991: 187) verduidelik dat spiertoetsing 'n evaluering is van die neurologiese kontrole van die spierfunksie; en dat die meganisme daarvan die modulering is van die basiese spinale refleksboog. Drukking op die hand veroorsaak dat die spiere strek, en dit word aangevoel deur die proprioptiese in die spier wat dan die inligting deurstuur na die rugmurgstelsel. Die inligting gaan na die motoriese deel van die rugmurgstelsel en daar vind 'n reflekskontraksie van die spier plaas, wat veroorsaak dat die arm sy posisie behou. Dit word gesien as 'n **sterk** spier. Enige faktore wat hierdie reflekskontraksie van die spier vertraag of inhibeer, sal lei tot 'n **swak** spier. Daar is baie neurologiese faktore wat hierdie refleksboog beïnvloed; soos byvoorbeeld boodskappe van die brein, van die serebellum, van ander ledemate en van die gewrigte, van elektromagnetiese velde, akupunktuur meridiaan energie, smake, reuke en sielkundige toestande.

Spiertoetsing word ook beskryf as 'n deel van die kinestetiese intelligensie van die brein/liggaam sisteem. Outonomie, motivering of selfbeweging vir die volwassene, is gebou op die ontwikkelende bewegingspatrone van spiere en reflekse waardeur ons as babas die wêreld ondersoek het. *The kinesthetic sense refers to the information we receive from our skin, muscles, tendons, joints and viscera when they are stimulated by body movement, tensions, emotions, and perceptible changes in the environment.* Herman & Kirschenbaum (1990: 20)

Figuur 3.1: Demonstrasie van spiertoetsing



Spier-respons word verder gesien as deel van die breinstamrefleks; wat verband hou met die veg en vlug respons van die midbrein en die mees diepgaande gewoontes en bewegingspatrone in die liggaam. Veranderinge in die menslike sisteem is die mees volledige wanneer dit plaasvind op hierdie vlak van die brein/licgaam sisteem. Hierdie stelling word duideliker begryp wanneer dit beskou word in die lig van die teorie van die *Triune brain*, ontwikkel deur dr. Paul Maclean, en as sodanig aanvaar deur Edu-K. Die drie dele van die brein wat onderskei word, is die reptiliese brein (oorlewingsreaksies, veg-vluginstinkte), die limbiese stelsel (emosionele sentrum) en die neokorteks (denkprosesse en hoër kognitiewe vaardighede). Sien Figuur 2.1 onder punt 2.5.1 in Hoofstuk Twee vir 'n skets van hierdie 'breine'. Volgens Grovè (1994) word die reptielbrein en die limbiese stelsel, of soogdierbrein, gesien as die *primitiewe breine*. Anders as by die korteks of neokorteks, word daar in die laasgenoemde twee dele nie spraak of redeneervermoë aangetref nie.

Dit help dus nie om diepgewortelde oortuigings te probeer aanspreek deur middel van rasonale redenering of logiese argumente nie; dit dring nie deur tot iemand wat weens bedreiging, spanning of negativisme reageer met sy primitiewe brein nie. *Mense se emosionele reaksies is dikwels baie sterk en 'n funksie van die primitiewe brein eerder as van die denkende redenerende korteks.* Sy vervolg: *Jou emosionele reaksie is fisiologies en op daardie oomblik van emosionele opwindning of ontsteltenis vind daar 'n afskaling van breinfunksies plaas sodat jou korteks nie so goed funksioneer nie en jou reaksies meer op fisieke oorlewing ingestel is.* (Grovè, 1994: 47) Dit blyk dus 'n gegronde aanname van Edu-K te wees dat die primitiewe brein ook betrek moet word in terapie ten einde veranderinge teweeg te bring op 'n werklik diepgaande vlak.

Diamond (1979: 22) beskryf spiertoetsing onder meer as volg: *You have asked your subject's body the question, "Is something wrong with that point?" and the body has said, "Yes, there is." You have then done the appropriate thing to correct the energy flow at that point, for your subject's body has said, "Thank you. It is fixed." It is not a question of any "expert" saying that this is what is wrong or that that is what is wrong. The body's response to the test-touching procedure gives you the answer. The body knows! We have only to know how to ask.*

'n Belangrike funksie van spiertoetsing word deur Dennison beskryf as die *way to compare what we know (high gear, muscle is on) with what we are still learning (low gear, muscle is off)*. (Brain Gym Handboek, 1997: 46a) Hierdie begrip van **high gear** en **low gear** toestande by die mens word verder soos volg deur Dennison verduidelik: Wanneer ons inligting assimileer deur middel van vergelyking en assosiasie, is ons besig om nuwe ervarings in verband te bring met dit wat ons alreeds weet. Ons beweeg op bekende terrein; ons is seker van onself. Dit is die **high gear** toestand. Indien ons egter alleenlik hierdie toestand sou ervaar, sou ons net in staat wees tot gekondisioneerde refleksie; en dus nie in staat wees om diskriminasies of nuwe onderskeidings te maak nie. Wanneer ons 'n aktiwiteit anker in die **high gear** toestand, maak ons dit outomaties, en bevry ons die bewuste aandag om te fokus op die details van nuwe leer. **High gear** is net in balans as ons steeds toegang het tot die **low gear**, waarin ons stop en dink. Die **high gear** van geheelbrein leer moet 'n outomatiese strategie wees vir gemak en spoed van denke – en bewegingsprosesse.

Ons is in **low gear** wanneer ons in onbekende gebied moet stop om te dink. Die **low gear** toestand is nodig ten einde die nuwe, onbekende detail te onderskei en orde in die sisteem te herstel. As ons egter net in hierdie toestand sou anker, sal ons verplig word om te veel keuses gelyktydig te maak sonder 'n bekende verwysingsraamwerk waarin ons die nuwe leer kan plaas. **Low gear** is net in balans wanneer ons kan staatmaak op die gemak en effektiwiteit van ons **high gear**, outomatiese geheelbrein response. Die **low gear** moet beskikbaar wees, maar nie 'n outomatiese strategie nie, anders kan ons nie nuwe leer integreer met vorige ervaring nie. Stres kom voor wanneer die senuweesisteem sy buigbaarheid verloor; wanneer ons een van hierdie toestande die hele tyd ervaar en nie in staat is om te beweeg tussen **high gear** en **low gear** nie. Die vermoë om vryelik of outomaties te beweeg van een toestand na die ander word beskou as die sleutel tot geïntegreerde leer. Optimale gebalanseerde funksionering word dus gesien as die vermoë om gemaklik oor te gaan vanaf 'n vlak van min inspanning en hoë spoed na 'n vlak van baie inspanning en stadige spoed.

Spiertoetsing word dan gebruik om inligting te kry oor die **high gear** en **low gear** toestande by die kliënt, omdat beide toestande binne die spierweefsel bestaan. Op enige gegewe tydstep is een derde van die spierweefsel in 'n spier saamgetrek (reageer); een derde is verleng (ontspanne); en een derde is tussen hierdie twee toestande. So is daar dus 'n balans binne die spier, 'n interne **high** en **low gear**, sodat dit nie beseer of oormatig gebruik sal word nie. Gedurende die spiertoetsing, neem òf die saamgetrekte òf die ontspanne spierweefsel oor, 'afhange van die situasie. As bekende bewegings vereis word, trek die spier saam wanneer dit geaktiveer word, en 'n **high gear** respons volg. As die kliënt nodig het om te stop en te onderskei, reageer die verlengde ontspanne weefsel soos wat die sisteem in **low gear** gaan. 'n Toestand van dinamiese ontspanning word ervaar wanneer elke toestand toeganklik is soos wat dit toepaslik is. Spiertoetsing gee dus onmiddellike terugvoering oor die kliënt se belewing op daardie spesifieke oomblik van evaluering; dui aan of dit 'n stresvolle of 'n geïntegreerde belewenis is.

Kendler, 'n professor in biologie in New York, vind spiertoetsing so interessant dat hy dit implementeer in sy lesings en dit beskryf as 'n biologiese verskynsel; hy noem dit die *muscle response phenomenon*, of MURP. Kendler (1989) beweer dat: *The variables with which these muscle tests can be conducted are limited only by the instructor's imagination.* (p 109) Hy gee voorbeelde, soos dat wanneer 'n persoon se meridiaanpaadjies gemasseer word in dieselfde rigting as die meridiaanvloei, toets die spier sterk; maar as die massering plaasvind in die teenoorgestelde kant van die meridiaanvloei, toets die spier swak. Hy vertel hoe hy altyd twee vrywilligers gebruik om die beginsel van polariteit by die mens te demonstreer: wanneer die twee persone mekaar se regterhande vat, soos in 'n groetgebaar, toets die subjek se spier swak; wanneer teenoorgestelde hande gevat word, soos in hande vashou, toets die spier sterk. Vervolgens merk hy op dat die spiertoets ook werk wanneer emosies of gedagtes die eksperimentele veranderlikes is. *A test conducted when the subject is told that he is ugly or is asked to think of himself as bad is apt to weaken the muscle. This does not occur when a male subject is told that he is handsome or when a female subject is told that she is attractive. Nor does it seem to occur when the subjects hold in their minds the thought that they are good.* (p 110) Kendler bevestig dus die Edu-K stelling dat spiertoetsing 'n meting is van brein-respons, en 'n aanduiding is van die wyse waarop die brein-liggaam sisteem as 'n eenheid funksioneer.

Spiertoetsing is dus die universele evalueringsmetode wat gebruik word in Kinesiologie en waardeur die terapeut inskakel op die liggaam se gesofistikeerde kommunikasiesisteem. Daardeur verkry die terapeut inligting oor wanbalanse, reageer op hierdie inligting met die toepassing van korreksietegniek/e en kontroleer weer om te bepaal of die behandeling voldoende was. Akkurate spiertoetsing is 'n fyn kuns wat baie tyd en ervaring verg om te bemeester. Daar is wel slaggate verbonde aan spiertoetsing; dit is 'n meer gekompliseerde tegniek as wat dit op die oog af voorkom. Daar is verskeie faktore wat die spiertoetsing kan beïnvloed en wat in ag geneem moet word, anders mag die resultate onbetroubaar wees. 'n Bespreking van hierdie slaggate val egter nie binne die bestek van die onderhawige studie nie; dit is voldoende om hier te noem dat die ervare Edu-K terapeut hieromtrent ingelig behoort te wees.

3. 2. 2. Inankering

Wat is Edu-K inankering ? Volgens Dennison & Dennison (1997) beteken geheelbrein leer dat woorde, idees en gevoelens kongruent word met handeling. In Edu-K word hierdie verbintenis tussen die verstandelike, fisiese en emosionele aspekte van leer bereik deur die proses van inankering. Inankering is gerig op die intensionele assosiasie van 'n kinestetiese - spiere en beweging - ervaring met spesifieke nuwe leer. Die nuwe leer word dus positief versterk, en deel gemaak van die brein-liggaam sisteem.

Grovè (1994: 104) beskryf 'n anker as *'n tegniek om 'n positiewe emosie of energie wat jy in die verlede gegenereer het, op te roep en vas te vang om daardie energie nou, hier, te kan gebruik*. Deur 'n anker te skep, of te vorm, word daardie positiewe belewenis versterk en vasgelê in die totale wese. Dit word beleef met al die sinne; veral visueel, auditief en kinesteties, en gestoor in die liggaam. Die doel van 'n anker sou dus wees om hierdie positiewe belewenis ter enige tyd wanneer dit nodig sou wees, te kan oproep en gebruik. Sodoende kan 'n potensieel negatiewe ervaring op 'n ander wyse beleef word, en die mens se gemoedstoestand so aangepas word dat dit lei tot 'n positiewe beleving.

Figuur 3.2: Simboliese voorstelling van inankering



Dit wil voorkom asof Grovè die anker as 'n besonder effektiewe terapeutiese tegniek beskou, aangesien hierdie anker tema herhaaldelik deel vorm van die helende tegnieke wat sy beskryf in haar boeke. Sy sê ook dat dit baie maklik is om 'n anker aan te leer: jy doen 'n ontspanningsoefening, en gaan dan in jou gedagtes terug na 'n goeie ervaring in jou lewe waar jy daarin geslaag het om iets maklik en doeltreffend reg te kry. Jy moet net een so 'n insident identifiseer, en dit dan in besonderhede en met al jou sintuie herleef. Sodra jy nou weer hierdie goeie gevoel van selfvertroue, energie en beheer ervaar, anker jy die positiewe gevoel op jouself. Jy doen dit deur byvoorbeeld 'n vuus oor een duim te maak, of jou handpalms teen mekaar te druk, of aan jou een oor te raak, of jou duim en voorvinger teen mekaar te vryf, of enige aanraking van jou keuse te gebruik. Wanneer jy dan in die toekoms die gevoel van selfvertroue en beheer wil ervaar, herhaal jy jou anker. *Op daardie oomblik harmoniseer jou liggaam weer op dieselfde manier as wat dit met jou oorspronklike positiewe, suksesvolle ervaring gebeur het. Terselfdertyd word twee ensieme, naamlik betaendorfien en enkefalien, in die brein afgeskei, wat die effektiwiteit van die brein verhoog. Jy gaan haal dus 'n gevoel wat jy self êrens in jou lewe gegenereer het toe jy suksesvol was en bring dit hiernatoe om enige situasie nou doeltreffend te kan hanteer.* (Grovè, 1991: 43)

Die anker tegniek word ook aangetref in beskrywings van hipnose oefeninge: *When you can experience that confident feeling, close your dominant hand in a tight fist. As you do this, allow those feelings of confidence to increase . . . As you clench your fist tighter still, allow that feeling of confidence to reach out and touch every part of you. The deeper part of your mind can memorize this marvellous feeling . . . in future, whenever you close your dominant hand into a tight fist in this way you can once more enjoy this feeling of confidence.* (Sheehan, 1995: 67)

Edu-K en NLP, Neuro-Linguistiese Programmering, toon ooreenkomste in die gebruik van ankers. By NLP word 'n anker beskryf as enige stimulus wat 'n persoon se gesteldheid (*state*) verander. 'n Gesteldheid word beskryf as *your way of being at any moment; the sum of your thoughts, feelings, emotions, mental and physical energy.* (O'Connor & McDermot, 1996: 47) Ons gesteldhede verander ook voortdurend soos wat ons op ons omgewing reageer. Ten einde 'n keuse te kan uitoefen oor jou gesteldheid, moet jy weet wat dit *trigger*. Is daar spesifieke situasies of gebeure wat veroorsaak dat jou gesteldheid verander ?

Die gesteldheid waarin mens is, is baie belangrik: dit beïnvloed jou gesondheid, die kwaliteit van jou keuses, hoe goed jy leer en hoe suksesvol jy 'n taak uitvoer. Wil jy regtig 'n belangrike besluit neem as jy siek voel, koorsig is en 'n slapelose nag gehad het? Dus: wanneer jy 'n keuse maak oor jou gesteldheid, het jy meer emosionele vryheid. Jy maak die keuse en jy is in beheer. Hoe doen jy dit? Deur gebruik te maak van ankers. Ankers kan visueel wees, soos 'n spesifieke foto; dit kan auditief wees, soos 'n deuntjie; dit kan kinesteties wees, soos 'n gebaar; dit kan reuksintuiglik wees, soos die geur van 'n blom; dit kan ook taalverwant wees, soos 'n spesifieke woord. Volgens NLP moet jy eers bewus word watter ankers jou gesteldheid negatief beïnvloed, sodat jy dan kan kies hoe om daarop te reageer. Die tweede stap is om jou eie ankers daar te stel; en dit is waarmee Edu-K doelbewus werk - om ankers te vestig wat gebalanseerde funksionering fasiliteer. *Anchors are the way to transfer resources from the past to the present, from one part of our life to another.* (O'Connor, 1996: 58)

In Edu-K word die anker of inankering deurlopend gebruik in 'n terapie sessie. Hoe word dit geïnkorporeer? Eerstens deur middel van spiertoetsing tydens die verloop van 'n balansering. Spiertoetsing, wat 'n integrale deel vorm van 'n balansering, is dus ook 'n wyse van inankering. *Muscle checking anchors new learning.* (Dennison, 1997: 46a) Die spiertoetsing gedurende die balanserings lei tot *stacking of anchors* (term gebruik in 'n Edu-K werkwinkel) by die kliënt, en so verander dit die geheue in die spiere! *Anchoring as a teaching tool offers a sensory, body-based structure for noticing changes and provides feedback for the development of self-directed learning.* (Dennison, 1997: 6)

Tweedens gebruik Edu-K inankering aan die einde van elke balansering sessie, as 'n wyse van afsluiting. Die kliënt herhaal sy spesifieke doelwit, beleef dit sintuiglik; en dan word dit kinesteties ingeanker deur die terapeut. Op hierdie wyse word die positiewe boodskap vasgelê in die brein-liggaam sisteem sodat dit later maklik gebruik kan word. Grovè (1991: 44) gee 'n praktiese vergelyking wanneer sy die anker beskryf as 'n ingeboude skakelaar wat jou in staat stel om jouself oombliklik aan te skakel om enige situasie meer effektief te kan hanteer.

3. 2. 3. Fisiese bewegings

3.2.3.1. Agtergrond

‘n Basiese aanname by Edu-K is dat beweging die beste onderwyser is. Waarom ? Omdat beweging, of die gebrek aan beweging, die mens se eerste en primêre onderwyser is. *Before language, there is eye movement, bonding through touch and eye contact, open self-expression, heartfelt giving and receiving of energy without physical, mental or emotional constraints.* (Dennison, In-Diepte handleiding: 4) Die nuutgebore baba koer en kraai, en eksploreer die wêreld met sy oë, ore, hande en voete. Hy vryf oor sy moeder se gesig met sy handjies, en trek die vorm daarvan na om dit vir altyd in die diepste skuilhoeke van sy kinestetiese sintuig te bewaar. Hy boots die klanke om hom na, en speel met die bevredigende gevoel van asemhaling, tong en stem. *Our earliest movement plant the seeds for enjoyment of a full sense of self later when we move our eyes for reading, turn our heads for listening, or engage our whole bodies for any physical activity.* (Dennison, In-Diepte Handleiding: 4)

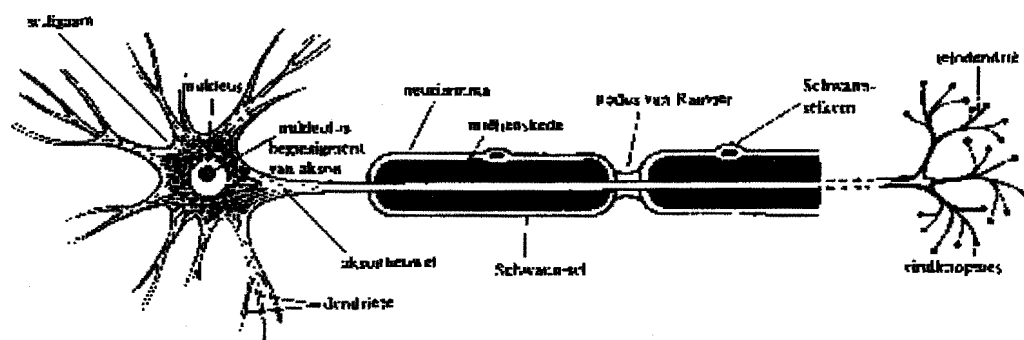
Volgens Dennison dui navorsing, wat handel oor die kind se ontwikkeling van visuele, ouditiewe en motoriese vaardighede, daarop dat ‘n kinestetiese grondslag die basiese onderbou vorm vir die latere stoor en herroeping van inligting asook vir abstrakte kognitiewe denke. Ouditiewe en visuele vaardighede bou op kinestetiese ervarings. In ‘n artikel waarin sy die beweging van babas bespreek, sê Nelson (1988) dat die vermoë om te beweeg fundamenteel is aan babas se kommunikasie, en ook ‘n wyse is om hul eie liggaam te ontdek en hul omgewing te verken. Sy gaan voort deur te sê: *Movement is an integral part of visual development and fundamental to more complex understanding of spatial relationships.* (p 43) Black (1995: 34) haal Boucher aan wanneer sy sê: *Early movement experiences are the basis of all learning.*

Hannaford, die neurobioloog wat vyf jaar lank navorsing gedoen het vir die skryf van haar boek, “Smart Moves. Why learning is not all in your head.” (1995), bevestig met hierdie boek Dennison se oortuiging dat beweging inderdaad essensieel is vir leer.

Haar stellings is wetenskaplik gefundeer en sy sê byvoorbeeld: *Movement awakens and activates many of our mental capacities. Movement integrates and anchors new information and experience into our neural networks. And movement is vital to all the actions by which we embody and express our learning, our understanding and ourselves.* (p 96) Hannaford beskryf die brein/liggaam sisteem se vermoë om te leer en te groei deur die proses van neurale organisasie; wat plaasvind in reaksie op stimulering en aktiwiteite, en dan vasgelê en versterk word deur beweging en herhaling. Kruger (1997) gee ook 'n opsomming van Hannaford (1995: 17 – 21) se uiteensetting van hierdie fisiologiese werking: Die menslike brein bestaan uit 'n triljoen senuweeselle. Neurone of senuweeselle is gespesialiseerde selle wat spesiaal aangepas is om boodskappe binne-in die menslike liggaam oor te dra. Leer begin deur interaksie met die wêreld rondom jou. In die brein en liggaam neem hierdie leer die vorm aan van kommunikasie tussen neurone. Soos wat sensoriese stimuli ontvang word en beweging geïnisieer word, vorm die neurone uitsteeksels (dendriete genoem) om kontak te maak met ander neurone. Hierdie vorming van 'n kommunikasienetwerk deur die dendriete, is in werklikheid leer en denke.

Soos wat assosiasies gemaak en meer inligting saamgevoeg word, ontwikkel die paadjies tot komplekse netwerke. Elke neuron kan omring word deur soveel as twintigduisend dendriete, wat dan verbind met ander neurone deurdat hulle inligting versamel en impulse gelei na die senuweesel. Deur die akson, 'n lang dun weefsel, word die senuwee-impulse weg van die neuron af gelei: na 'n ander neuron, spier of klier toe. Soos wat die neurone herhaaldelik gebruik word, lei dit tot daartoe dat miëlien, 'n wit gesegmenteerde substansie, oor die akson neergelê word. Miëlien verhoog die spoed van oordrag tussen die senuwee-impulse, en insuleer en beskerm ook die akson. Herhaaldelike aktivering van die neuron verhoog die neerlê van miëlien, en daarom die oordrag van impulse. Dus, wanneer 'n nuwe vaardigheid aangeleer word, is die aanvanklike leerproses stadig. Meer oefening lei tot meer miëlien, en so word die prosessering al hoe vinniger totdat dit uiteindelik maklik en bekend word; soos om vinnig te bestuur op 'n snelweg.

Figuur 3.3: Skets van 'n neuron met miëlien oor die akson.



'n Baie vereenvoudigde voorstelling van 'n perifere neuron. Het daarop dat net 'n baie kort deel van die akson geteken is. Die eindsegment van die akson verskyn regs van die stippellyne.

Hierdie bespreking oor die belangrikheid en inderdaad die essensiële rol van die liggaam en beweging word afgesluit met 'n blik op Zion (1996) se besonderse artikel oor kinestetika. Sy sien kinestetika as die misterieuse sinuïglike sisteem wat nie opvallend is soos die neus op jou gesig, of jou oë, ore, mond of vel nie. *Kinesthesia is nestled into the fibres of the muscles, joints, tendons and ligaments. It is hidden from normal viewing. These millions of sensory neurons are stimulated every time you move and they send messages to your brain with information about compression and tension of muscles, contraction and regulation...* (p 302 – 303) Kinestetika is die sinuïg wat heel eerste ontwikkel het in die heel verste verlede van die mens, en is ook die eerste sinuïg om te ontwikkel in die menslike embrio. Aangesien die kinestetiese neurale meganisme eerste ontwikkel het, word die toekomstige invoer van alle sinuïglike sisteme vergelyk en gekontrasteer met hierdie aanvanklike patrone. Hoewel die spierstelsel verantwoordelik is vir beweging, vind dit plaas onder leiding van die kinestetiese sisteem. Dus, *We cannot survive without kinesthesia.* (p 303)

Kinestetiese beplanning vorm ook die basis vir denke op meer abstrakte vlakke; en dit behels die beskouing en evaluering van konsepte in verskillende kombinasies binne die sentrale senuwee-stelsel; dit lei na organisasie, logika, ontdekking, kreatiwiteit, en abstrakte denke.

Zion maak die stelling dat elke mens 'n sisteem bestaande uit sisteme is, en 'n voortdurende kruiskorrelasie van multi-sensoriese ervarings ervaar. Soos wat ons besig is om sensoriese ervarings te beleef en te verander, is ons die hele tyd besig om ons eie wêreld op aktiewe wyse te organiseer en aan te pas. Sy sluit af met die volgende stelling: *Kinesthesia is not our "sixth" sense. It is one of many senses that many psychologists continue to omit from much consideration about how we learn and think. These kinesthetic functions are vital to learning and thinking, although it is sometimes difficult for scientists and other abstract thinkers to consider the possibility that their great deep thoughts come from something as concrete and mundane as their experience with movement. How can the field of psychology so methodically ignore kinesthesia ?* (p 314)

3.2.3.2 Fisiese bewegings: Brein Gym

Brein Gym per se sou 'n onafhanklike studieveld kon beslaan en kon lei tot vele navorsingstudies. Dit is dan ook nie die doel van hierdie studie om Brein Gym te ondersoek en te evalueer nie. Hierdie bewegings kan onafhanklik gebruik word in die aanspreek van spesifieke probleemareas, maar aangesien die Brein Gym bewegings ook deel vorm van die kleiner balanserings wat die Edu-K terapeut gebruik, is dit nodig om dit kortliks in oënskou te neem.

Die eenvoudigste vorm van Edu-K staan bekend as Brein Gym, wat 'n reeks van ses-en-twintig liggaamsbewegings is. In die Brein Gym handleiding (Dennison & Dennison, 1989: Inleiding) word die volgende definisie gegee: *Brain Gym is a series of simple and enjoyable movements that are used to help anyone with the enhancement of whole-brain learning.* Hierdie aktiwiteite is ontwikkel met die doel om integrasie tussen die twee breinhemisfere te verhoog, om akupunktuurpunte te stimuleer en ook om spiere wat geneig is om saam te trek, te verleng ten einde die vloei van energie te verbeter.

Hannaford (1995) gee 'n verklaring van Brein Gym se funksie soos dit beskryf word deur Dr. Dee Coulter, 'n kognitiewe spesialis en neurowetenskaplike opvoeder. Sy beskryf die Brein Gym bewegings as 'mikro-intervensies' of klein aanpassings en verduidelik *that these bring about major change because they supply the necessary integration and also reverse the expectation of failure.* (Hannaford: 110)

Dr. Carla Hannaford (1995) bespreek die teorie van hierdie bewegings verder soos volg: elke leersituasie bevat basies dieselfde stappe; naamlik sensoriese insette, integrasie en assimilasie, en aksie. Brein Gym fasiliteer elke stap van die proses deurdat dit die brein/liggaam sisteem wakker maak en in 'n toestand van leergereedheid bring. Die klem val dus op die belangrikheid van spesifieke bewegings, wat verskillende areas van die brein aktiveer, in die leerproses. Sy verwys na die Chicago simposium in Mei 1995, waar van Amerika se voorste breinnavorsers byeengekom het om die verband tussen beweging en leer te ondersoek. Oefening versterk bene, spiere, die hart en longe; maar versterk ook die basale ganglia, serebellum en corpus callosum van die brein. Aerobiese oefening verhoog die bloedtoevoer na die brein. *But a co-ordinated series of movements produces increased neurotrophins (natural neural growth factors) and a greater number of connections among neurons.* (Hannaford, 1995: 112)

Fourie (1998) beskryf Brein Gym as 'n program van breinintegrasietoepassings wat gerig is op die multidimensionele aanskakeling van die brein. Hy beskryf breinintegrasie as 'n proses wat ons help om toegang te verkry tot die hele brein, en ons sodoende lei tot beter benutting van volle breinpotensiaal. *Of ons nou beide hemisfere vir beter leer nodig het, toegang tot ons ander breinkwadrante vir 'n meer afgeronde temperamentprofiel, of beter stelselintegrasie vir meer effektiewe konflikhantering – ons is beter daaraan toe as ons toegang tot ons hele brein het – of anders gestel, 'n geïntegreerde brein het.* (Fourie, 1998: 85)

Dennison verduidelik, in die Brein Gym handleiding vir onderwysers (1989), dat mislukkings op akademiese gebied tradisioneel aangespreek is deur programme te ontwikkel wat leerders beter motiveer, en wat inligting versterk en indril. Hierdie programme was egter net gedeeltelik suksesvol, want sommige leerders het nie daarby gebaat nie. Waarom nie?

Party individue 'probeer' te hard en dit lei daartoe dat die breinintegrasie meganisme wat nodig is vir suksesvolle leer, afgeskakel word. Inligting word ontvang deur die agterbrein as 'n 'indruk', maar is ontoeganklik vir die voorbrein as 'n 'uitdruk'. Hierdie onvermoë om uitdrukking te gee aan die inligting wat geleer is, hou die student vasgevang in die mislukking sindroom. Die oplossing vir hierdie probleme is geheelbrein leer, deur Brein Gym aktiwiteite te gebruik wat die student toelaat om toegang te verkry tot daardie dele van die brein wat voorheen ontoeganklik was. Die Brein Gym aktiwiteite herstel outomatiese, geïntegreerde bewegingspatrone en sodoende dus die natuurlike leerpatroon.

Die menslike brein is taak-spesifiek en word, vir die doeleindes van die toepassing van Brein Gym bewegings, verdeel soos volg: (a) linker- en regterhemisfere; met die Middellyn bewegings, (b) die breinstam en die frontale lob, met die Verlengingsaktiwiteite; en (c) die limbiese sisteem en die serebrale korteks, met die Energie oefeninge, waarby ook **Deepening attitudes** ingesluit word.

Die Middellyn bewegings fokus op die vaardighede wat nodig is vir gemaklike links-regs beweging oor die middellyn van die liggaam. Die vertikale middellyn van die liggaam is 'n noodsaaklike verwysing vir alle bilaterale vaardighede. Die middelveld is die area waar die linker en regter visuele velde oorvleuel; en waar daar van die oë en oogspiere verwag word om as 'n span saam te werk. Die ontwikkeling van bilaterale bewegingsvaardighede vir kruip, loop, of dieptepersepsie is essensieel vir die kind se groeiende sin van outonomie. Dit is ook 'n voorvereiste vir koördinasie van die hele liggaam en vir die gemak van leer in die naby-visuele area. Effektiewe bilaterale integrasie; visie, gehoor en koördinasie is afhanklik van die suksesvolle integrasie van die linker- en regterbreinhemisfeer. Wanneer beide kante van die liggaam en brein geïntegreer is, lei dit tot verhoogde kommunikasievaardighede. Kommunikasie wat meer spontaan en gemaklik raak; sluit die vaardighede van spraak, skryf en lees in.

Die Verlengingsaktiwiteite help kliënte om daardie neurale paadjies te ontwikkel en te versterk wat hulle in staat stel om verbande te lê tussen dit wat hulle reeds weet in die agterbrein, en die vermoë om aan daardie kennis uitdrukking te gee in die voorbrein.

In nuwe situasies waar daar te veel inligting is, reageer die mens deur terug te trek totdat dit weer gemaklik genoeg is om voort te gaan. Ons fisiologiese refleks op 'gevaar' is om die spiere saam te trek. Dit affekteer die postuur deur die verkorting van die tendons aan die agterkant van die liggaam; van die kop tot die voete, en beïnvloed sodoende ook die vestibulêre balans en die bewustheid van ruimtelike verhoudings. Hierdie kontraksie-respons, wat bekend staan as die *tendon-guard reflex*, kan 'n gewoonte word en dan raak dit moeilik om te wysig. Die persepsie van 'gevaar' wat hierdie refleks aktiveer, verskil natuurlik vir individue. Oor die algemeen verswak die neiging tot kontraksie wanneer individue 'n gevoel ervaar van 'gereed om betrokke te raak'. Die frontale breinlobbe is betrokke by begrip, motoriese beheer, en rasionele gedrag wat nodig is vir deelname in sosiale situasies. Daar is bevind dat die Verlengingsaktiwiteite daardie tendons en spiere ontspan wat geneig is om deur die breinstamrefleks saam te trek en te verkort wanneer ons in onbekende leersituasies is.

Die Energie-oefeninge en **Deepening attitudes** dra daartoe by om neurale verbintenisse tussen die liggaam en brein te herstel, en sodoende die vloei van elektromagnetiese energie deur die liggaam te fasiliteer. Die menslike liggaam word gesien as een van die mees komplekse van alle elektriese sisteme. Alle sensoriese inligting; byvoorbeeld visueel, auditief, kinesteties, word omgeskakel in elektriese impulse en met die senuweeselle na die brein gestuur. Die brein reageer dan hierop deur elektriese impulse langs ander senuweeselle te stuur na die visuele-, auditiewe- en spiersisteme om sodoende vir hulle die inligting te gee oor die aard van hulle response. Hierdie elektriese strome kan beweeg teen die spoed van tot vierhonderd kilometer per uur ! Gedurende tye van verhoogde stress, wanneer adrenalienvlakke styg, vind daar 'n vermindering van die elektriese potensiaal tussen die neurone plaas wat die liggaam voorberei vir veg of vlug. In hierdie toestand reageer die liggaam met die doel om te oorleef en fokus elektriese energie weg vanaf die neokorteks na die simpatiese senuweestelsel. Die energie-oefeninge en **deepening attitudes** aktiveer die neokorteks, en herfokus dus sodoende die elektriese energie terug na die sentrums van redenering.

Hannah (Dufty & Dufty, 1994: 206) ondersteun bogenoemde uiteensetting wanneer sy sê: *Brain Gym is a series of specific brain-integrating movements designed to bring attention to, and to fully activate, the neocortex of the brain, and to move attention away from the survival centres.*

Sy verwys verder na 'n studie wat gedoen is deur Alan J. Zametkin, 'n psigiater, en sy kollegas by die Nasionale Instituut van Geestesgesondheid. Hiperaktiwiteit by volwassenes is ondersoek met behulp van "Pet (Positive Emission Tomography) scans". Daar is bevind dat die hiperaktiewe groep 8,1% minder breinaktiwiteit toon as die normale groep. Die grootste vermindering van aktiwiteit is gevind in die pre-motoriese korteks en die superieure pre-frontale korteks van die frontale lobbe; areas wat betrokke is by die beheer van aandag (innerlike spraak) en motoriese aktiwiteite. Die Brein Gym bewegings aktiveer hierdie frontale areas. Hoe meer miëlinering hierdie senuweevesels ontvang, hoe vinniger is ons toegang tot hierdie area en tot denke, wat sodoende ons vermoë tot geïntegreerde leer verhoog. *What an exciting tool to have at our disposal to move us towards the 21st century!* (Hannah, Uit Dufty & Dufty, 1994: 207)

Brein Gym word tans met groot sukses in meer as veertig lande oor die wêreld gebruik, veral by kinders met leerprobleme, maar ook by tersiële studente en volwassenes, en dan ook op korporatiewe gebied deur persone in die sakewêreld. Waarom sou aktiwiteite wat aanvanklik ontwerp is vir kinders met leerprobleme met soveel sukses op ander gebiede inslag vind? Hannah (Dufty & Dufty, 1994: 207) beskryf dit soos volg: *Brain Gym deals with the fact that the brain organises all of our movement within our body, takes in all of our sensory information from our environment, and allows us to process as human beings.*

3.2.3.3 Fisiese bewegings: binne die balansering

Fisiese bewegings vorm 'n integrale deel van 'n Edu-K balansering. Die hoeveelheid en aard van die bewegings word bepaal deur verskeie veranderlikes; soos die soort balansering wat gedoen word (Brain Gym I, Brein Gym II, of In-Diepte), die kliënt se persoonlikheid en voorkeure (byvoorbeeld, kies die kliënt om 'n liggaamsbeweging te doen as pre-aktiwiteit), die Dimensie/s wat aangedui word as prioriteit, die **Realm of Realms** waarbinne gewerk moet word, die korreksietegniek/e binne die spesifieke **Realm/s** wat gebruik word ensameer.

Die enigste bewegings wat 'n werklike konstante faktor is by elke balansering, is die **PACE** fase. Dit is die leergereedheidsprogram wat die kliënt se brein-liggaam sisteem voorberei vir die balansering wat volg. Elke persoon het 'n unieke ritme en regulering van tyd - 'n selfgeïnisieerde tempo of pas (*pace*) vir optimale leer. Dennison & Dennison (1989: 4) sê dit is *necessary to pace ourselves for the experience. By pacing ourselves, we set aside the cares and worries of the past and future and prepare ourselves to learn in the present moment.*

PACE is 'n akroniem vir die Engelse woorde: "*Positive*", "*Active*", "*Clear*" en "*Energizing*"; en hierdie vier toestande word gesien as noodsaaklik vir gïntegreerde leer. **PACE** bestaan uit vier Brain Gym bewegings wat gedoen word in die volgorde van ECAP. Figuur 3.4 gee 'n skematiese uiteensetting van die **PACE** proses.

Stap een, wat staan vir energie, is die vereiste om water te drink. Ongeveer 75% van ons liggame bestaan uit water en dit aktiveer al die funksies in ons liggame. Hannaford (1995: 138 –150) wy 'n hele hoofstuk aan 'n uiteensetting van die fisiologiese redes hiervoor. As gevolg van die beperkte omvang van hierdie studie word daar slegs 'n kortlikse verduideliking van Hannaford se uiteensetting gegee: Ons leer deur nuwe inligting in te neem, dit in die neuron te plaas, en dan senuwee netwerke op te bou met ander neurone - waar inligting met mekaar in verband gebring word. Hierdie nete, met proteïenkristal waarvan 70% uit proteïene bestaan, het voldoende water nodig om optimaal te kan funksioneer. Verder aktiveer water ook die afbreek van sout in ons sisteem sodat elektroliete gevorm word: dit is ons positiewe en negatiewe atome wat elektrisiteit in die liggaam voorsien - want die liggaam en brein is 'n elektriese sisteem. Die brein genereer ongeveer 25 watt elektrisiteit, en is voortdurend daarmee besig. Ten einde behoorlik te funksioneer, moet die vlak van elektroliet aktiwiteite tussen die membrane voldoende wees; en dit is slegs moontlik as die liggaam genoeg water inkry. Wanneer ons dehidreer, kan ons nie optimaal dink of leer nie.

Water vervul ook 'n belangrike rol om te help met die verspreiding van suurstof na die brein. Dit hou die oppervlakte van die lugsakke van die longe klam sodat suurstof kan oplos en in die bloed opgeneem word. Daar is bevind dat 'n verhoogde inname van water daartoe lei dat hemoglobien se vermoë om suurstof te dra tot 'n duisend maal verhoog.

Hemoglobien is die ysterdraende pigment in die rooibloedselle wat suurstof vervoer. Die brein maak slegs een vyftigste uit van die liggaam se gewig, maar gebruik een vyfde van die liggaam se suurstof.

Koffie, tee, sjokolade en alkohol is diuretiese middels wat die herabsorpsie van water in die niere inhibeer, en daartoe lei dat meer water verloor word in urine. Die waterverlies in die sisteem veroorsaak dat daar nie optimale polariteit en membraanpotensiaal in die senuweesisteem behou kan word nie. Waterverlies lei ook tot 'n sout/water wanbalans en maak ons dorser - dan drink ons meer van dieselfde ! Hoofpyne kan ook hierdeur veroorsaak word: die brein word gedehidreer deur die afname van serebrospinale vloeistof produksie as gevolg van vaatvernouing van bloedvate na die brein. Die serebrospinale vloeistof se werk is om die brein te omring en baai, en sodoende te hidreer. Vrugtesap en gaskoeldranke bevat weer hoë vlakke van suiker en sout, wat water in die liggaam gebruik, en sodoende die voorraad water uitput wat beskikbaar is om die elektroliet balans in die senuweestelsel te behou. Hoewel hierdie drankies uiteindelik metaboliese water aan die liggaam voorsien, hanteer die liggaam dit eers as voedsel, en water moet uit ander dele van die liggaam gebruik word om verteringsappe te vorm wat die hoë suikerinhoud kan afbreek. Daar kan geen twyfel wees nie: Water is nie net essensieel vir lewe nie, maar ook vir optimale funksionering van die brein-liggaam sisteem.

Stap twee staan vir Helder, en dit is die **Brain buttons**; wat vertaal word as breinknopies. Die aktiwiteit word soos volg gedoen: Een hand word op die naeltjie geplaas; dit bring aandag na die gravitasiesentrum van die liggaam waar die kernspiere van die liggaam lê, wat 'n belangrike bydrae lewer tot die liggaamsbalans. Hierdie handeling aktiveer die vestibulêre sisteem, wat dan weer die retikulêre aktiveringsisteem (RAS) wakker maak vir inkomende boodskappe. Sintuiglike inligting word dus makliker ontvang. Gebruik die middelvinger en die duim van die ander hand om met sagte sirkelbewegings die holtes tussen die eerste en tweede ribbes, weerskante van die borsbeen, te stimuleer (direk onder die sleutelbeen). Hierdeur word die bloedvloei deur die slagare na die brein gestimuleer. Die slagare is die eerste are wat uit die hart kom, en hulle taak is om vars suurstofryke bloed na die brein te vervoer. Die breinknopies lei dus daartoe dat bloedvloei en suurstof na die brein verhoog word; dit verhoog helderheid van denke, help om fokus te herstel en maak die brein wakker.

Figuur 3.5: Breinknopies



Stap 3 staan vir Aktief, en die beweging hier is **Cross crawls**; en word vertaal as oorkruis-bewegings. Dit is 'n kruis-laterale loopbeweging op een plek. Die regterhand of regterelmoog raak aan die linkerknie, en die linkerhand of linkerelmoog raak aan die regterknie. Dit fasiliteer die vorming van neuron-netwerke en miëlinering in die corpus callosum, wat lei tot vinniger kommunikasie tussen die twee breinhemisfere, en ook 'n verhoogde vlak van integrasie daarstel vir hoër vlak redenering. Hierdie bewegings behoort stadig gedoen te word, want dan vereis dit meer fyn motoriese betrokkenheid en balans; wat weer bewustelik die vestibulêre sisteem en die frontale lobbe aktiveer. **Cross crawls** aktiveer dus die regter- en linkerhemisfere van die neokorteks en is 'n uitstekende aktiwiteit vir geïntegreerde brein-liggaam funksionering.

Figuur 3.6: Cross crawls



Stap vier staan vir Positief en die aktiwiteit wat hier betrokke is, staan bekend as die **Hook-up** wat nie vertaal word nie. Eers word die een enkel gekruis oor die ander. Dan word die hande soos volg gehou: strek arms reguit vorentoe uit, met die rugkante van die hande teenmekaar en die duime wat na ondertoe wys. Lig nou een hand oor die ander een, palms na mekaar en sluit die vingers oormekaar. Beweeg dan die ineengevoude hande af en na die liggaam toe sodat dit op die bors rus met die elmboë na onder. Hierdie komplekse oorkruis aksie het 'n soortgelyke geïntegreerde effek as wat by die **cross crawl** aangetref word. Dit aktiveer die sensoriese en motoriese kortekse van elke hemisfeer op 'n gebalanseerde wyse. Terwyl daar in hierdie posisie gesit word, word die tong teen die verhemelte gehou. Die doel daarvan is om elektriese energie te herkanaliseer. Onder stres word baie elektriese energie opgehoop in die oorlewingsarea van die agterbrein; wat daartoe lei dat daar minder energie oor is in die middelbrein en neokorteks vir emosionele en rasonale denke. In hierdie posisie vloei energie dus nou van die reptielbrein na die limbiese en neokorteks sodat oorlewingsreaksies balanseer met emosionele en rasonale denke - dus, 'n geïntegreerde perspektief. **Hook-ups** is baie effektief om aandagspan te verhoog, emosionele stres te verlaag, en 'n positiewe houding te bewerkstellig.

Figuur 3.7: **Hook-ups**



Ek 'PACE' myself met:



HOOK-UPS => POSITIEF

AKTIVEER GELYKTYDIG SENSORIESE EN
MOTORIESE KORTEKSE IN BEIDE HEMISFERE
V.D. SEREBRUM, TONG VERBIND LIMBIESE EN
FRONTALE BREINLOBBE

P



CROSS CRAWLS => AKTIEF

AKTIVEER GELYKTYDIG ALBEI HEMISFERE VAN
NEOKORTEKS (MOTORIESE EN SENSORIESE
KORTEKSE VAN PARIËTALE EN FRONTALE LOBBE)
STADIGE AKSIE AKTIVEER VESTIBULÊRE STELSEL
VIR BALANSERING.

A



BREIN KNOPPIES => HELDER 'CLEAR'

KNOPPIES BO-OP KAROTISARTERIEË VERSKAF
SUURSTOFDRAENDE BLOED AAN BREIN
HAND OP NAELTJIE DUI OP GRAVITASIE
MIDDELPUNT VAN LIGGAAM (AKTIVEER RAS
VESTIBULÊRE STELSEL & NEOKORTEKS)

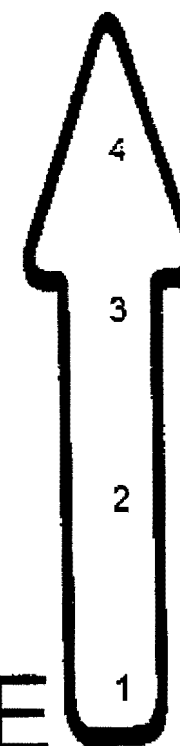
C



WATER => ENERGIE

DIE LIGGAAMSMASSA BESTAAN UIT 75%
WATER. WATER IONISEER DIE SOUTE.
VERHOOG ELEKTRIESE POTENSIAAL IN
MEMBRANE, WAT ESSENSIEEL IS VIR
PROTEIENVORMING EN FUNKSIE IN SENU-
NETWERKE EN VERHOOG SUURSTOF-
OPNAME DEUR HEMOGLOBIEN

E



In die “Edu-K Africa” van Desember 1998 word ‘n verslag gegee van ‘n doktorsale tesis waarin die effektiwiteit van PACE nagevors is by eerstejaarstudente in verpleging. Die bevindinge was beduidend positief: ‘n 69,5 % vermindering in selfaangemelde angstigheid en ‘n 18,7 % toename in prestasie ten opsigte van vaardigheidstoetse. Die gevolgtrekking wat gemaak word: *The available literature on anxiety reduction supports the incidence of four general effects when learner anxiety is reduced: the subject experiences a more positive attitude, more active participation, clearer thinking, more positive approach, the same four aspects specified in the PACE process.* (p 9)

Die volgende moontlike bewegings wat binne ‘n balansering kan voorkom, sou wees by die pre-aktiwiteit. ‘n Pre-aktiwiteit is ‘n wyse om die kliënt se doelwit om te skakel in handeling, of om ‘n rollespel te skep van die situasie. Dit gaan dus daarom dat die doelwit prakties gemaak word en dan deur die kliënt beleef word. *A pre-activity freezes a movement in time so you can experience its effects on your whole mind-body system.* (Dennison & Dennison, 1997: 9) Die pre-aktiwiteit gee ook ‘n basis waarmee verandering gemeet kan word: na die balansering word hierdie selfde beweging herhaal as ‘n post-aktiwiteit, wat jou dan help om die nuwe geïntegreerde leer waar te neem en te versterk. Die post-aktiwiteit is dus ‘n herhaling van die pre-aktiwiteit; aan die einde van die balansering word daar vergelyk hoe die kliënt se belewing verskil van dié tydens die pre-aktiwiteit. Oordrag van leer is dus ter sprake: spesifieke leer word veralgemeen of vasgelê in ‘n algemene patroon van gedrag.

Die pre-aktiwiteit vir ‘n balans kan enige beweging wees wat die kliënt meer gemaklik, natuurlik, en effektief wil doen. Voorbeelde daarvan: Ooghandkoördinasie vaardighede, soos teken, lees, skryf; Groot motoriese bewegings, soos hardloop, dans, sportvaardighede; Rollespel van enige spesifieke interaksie met mense, masjiene of instrumente, soos ‘n gesprek met ‘n vriend, ‘n lesing aanbied, motorbestuur, klavier speel ensameer. Die pre-aktiwiteit hou verband met die doelwit wat gestel is. Die kliënt “klim” in sy doelwit in; ervaar dit en voël dit. Die aandag word dus gefokus op die kliënt se belewing daarvan. Sou ‘n meer abstrakte doelwit gestel word waar ‘n emosie opkom soos byvoorbeeld vrees, kan die kliënt dit in ‘n spesifieke situasie plaas en ervaar hoe dit in sy liggaam aktualiseer; hoe hy dit beleef en wat hy voel.

Die terapeut sal dan ook vir die kliënt iets vra soos: “Wat kom jy agter in jou liggaam as jy aan jou doelwit dink / terwyl jy jou doelwit beleef ?” Die kliënt behoort soveel moontlik sintuiglike ervarings hierby te betrek: soos die visuele, ouditiwe, en kinestetiese. Die terapeut kyk ook na die boodskap van die kliënt se liggaamstaal en dit word bespreek, soos byvoorbeeld liggaamspostuur (sit die kliënt vorentoe/agtertoe, is sy houding gespanne/ontspanne ensomeer).

Die volgende groep bewegings wat binne ‘n balansering aangetref word, is daardie aktiwiteite wat gedoen word in die **learning menu**. Die **menu** word beskryf as die integrasiefase; die fase waartydens die brein deur beweging geaktiveer word. Tydens ‘n Edu-K werkswinkel is die volgende beskrywings van ‘n **menu** deur die studente gegenereer:

- *It is the process of hooking up the brain circuitry for a specific goal.*
- *Om deur middel van beweging hierdie doelwit wat gestel is, te integreer.*
- *Om hierdie doelwit, deur middel van beweging, te versterk, vas te lê en te integreer in jou bestaansbelevens.*
- *To utilize movement to acknowledge, reinforce and integrate the goal into our realm of existence and into our functional processes.*

In die Brein Gym balanserings bestaan die **menu** uit kombinasies van toepaslike Brain Gym bewegings. By die In-Diepte balanserings bestaan die **menu** uit die korreksietegnieke van die vier **Realms**; soos wat dit as prioriteite aangedui word vir ‘n kliënt. Die konsep van prioriteite of prioritisering beteken dat die terapeut in ‘n balansering bepaal, deur middel van spiertoetsing, watter intervensie die belangrikste vir die kliënt is en eerste gebruik moet word. Die primêre probleem of wanbalans word dus onderskei van die sekondêre wanbalans/e. Wanneer die primêre behoefte aangespreek is, gebeur dit dikwels dat die ander wanbalanse vanself opklaar sonder dat dit nodig is om ook ander korreksies te gebruik. Die **menu** is dus, soos die naam aandui, die “spyskaart” waarin die “voedsel” aangebied word wat die kliënt nodig het. Ons kan ook ‘n mediese analogie gebruik om hierdie begrip verder te verhelder: by ‘n mediese dokter kry ‘n pasiënt gewoonlik ‘n voorskrif vir die medisyne wat die pasiënt se liggaam nodig het. In Edu-K gee die kliënt se brein-liggaam sisteem deur middel van spiertoetsing die “voorskrif” wat hy nodig het. Die “medisyne” word toegedien deur toepassing van die korreksietegnieke. By die **menu** gaan dit dus om die tegnieke, of metodes, of behandeling wat toegepas word.

Die omvang van die **menu** by die In-Diepte balanserings is so omvattend dat dit waarskynlik vele navorsingstudies kan beslaan. Die navorser sal egter poog om 'n oorsig daarvan te gee in die volgende onderafdeling van hierdie hoofstuk. **Menu** is ook een van daardie terme in Edu-K wat “volkstaal” geword het, en moeilik sinvol vertaal kan word; daarom sal die navorser dit net so gebruik in hierdie studie.

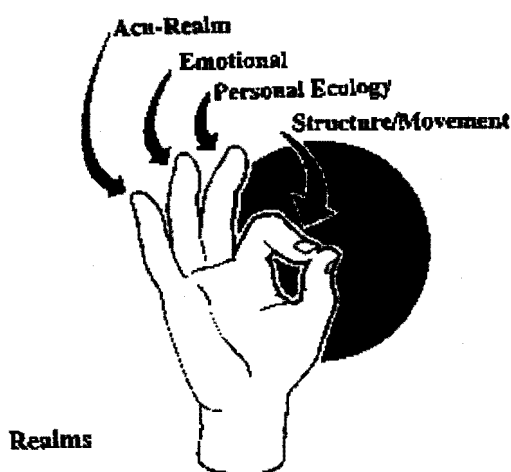
3.2.3.4 Korreksietegnieke binne die menu

As gevolg van die beperkte omvang van hierdie studie sal die korreksietegnieke binne die **menu's** van die Brein Gym balanserings nie bespreek word nie; slegs die **In-Diepte menu** sal in oënskou geneem word. Verdere verwysings in hierdie studie na die **menu** dui dus op die **In-Diepte menu**, tensy dit anders vermeld word. Die **menu** bestaan uit vier afdelings, wat bekend staan as die vier **Realms**. Daar sal ook nie gepoog word om hierdie term te vertaal nie; **realm** is die algemeen aanvaarde term in “Edu-K taal” en sal dus as sodanig gebruik word in hierdie studie. Die navorser omskryf 'n **realm** as 'n dimensie van bestaan, want die **realms** verteenwoordig verskillende fasette van die menslike bestaan.

Dennison gee die volgende agtergrond wat verband hou met die ontstaan van die **realms** : Dr. Alan Beardall, 'n kinesioloog in Oregan, het 'n interessante ontdekking gemaak. Hy het gevind dat wanneer die duim aan enige van die ander vier vingers raak, dit 'n stroombaan daarstel wat verband hou met spesifieke fisiologiese funksies. As hierdie funksies in balans is, sal die spiertoets sterk wees; maar as dit uit balans is, sal die spiertoets swak wees. Hierdie inligting is vervolgens geneem uit Beardall se werk en ekstensief gebruik in Toegepaste Kinesiologie vir diagnose en terapie. In Edu-K is hierdie sisteem aangepas ten einde 'n volledige opvoedkundige benadering te kan aanbied. *Education in its purest form is called for in these sensitive interactions, because, as kinesiologists, we are teaching - through every verbal and non-verbal communication - a philosophy of body and body psyche.* (Dennison, 1998: 4)

Byna een vierde van die senuwee-netwerk van die sensoriese area van die brein is verbind aan die hande, vingers, en duime. In Edu-K word hierdie netwerk van inligting vanaf die vinger/duim stroombane gebruik om vir ons te vertel vanuit watter intervensie (*realm*) die brein-liggaam sisteem die beste kan leer. (Dennison & Dennison, 1995: 53) Elke vinger/duim stroombaan verteenwoordig dan 'n netwerk van inligting vanaf die brein; en ons noem hierdie netwerke **realms**. Binne elke **realm** word daar 'n reeks leerervarings of korreksietegnieke aangebied. Wanneer die duim en indeksvinger teen mekaar gedruk word, sluit dit 'n stroombaan van inligting wat verband hou met struktuur, postuur en beweging; en staan bekend as die **Strukturele/Bewegings realm**. Die duim en middelvinger se stroombaan verbind met ons vaardighede van sintese - ons verhoudings met die groter sisteme waarbinne ons funksioneer - ons interne en eksterne ekosisteme; en staan bekend as die **Persoonlike Ekologie realm**.

Figuur 3.8: **Realms**



Die duim en ringvinger is die netwerk na die gevoels - en emosionele area van die brein; en staan bekend as die **Emosionele realm**. Die duim en pinkie verteenwoordig die liggaam se inligtingsoordraers (elektriese neurale stroombane); en staan bekend as die **Acu realm**. Vervolgens sal daar oorsigtelik na elke **realm** gekyk word, en enkele korreksietegnieke by elke **realm** uitgelig word vir bespreking - aangesien dit nie binne die omvang van hierdie studie (of selfs een enkele navorsingstudie) val om elke korreksietegniek te belig nie.

(a) Strukturele/Bewegings Realm

Struktuur dui hier op die fisiologiese struktuur van die mens: spiere, been, gewrigte ensomeer. Dit is dus die fisiese sentrum van die mens, of die liggaamlike dimensie wat hier ter sprake is. Beweging, as 'n onderliggende konsep waarop Edu-K gebaseer is, word gesien as die beste wyse om leer te integreer. Die aanname is dat wanneer die mens iets leer of kennis opdoen oor 'n onderwerp, word daardie 'leer' en 'weet' eers volledig deel van jou nadat jy ervaar het hoe om dit te doen. Integrasie van die brein-liggaam sisteem, kom sterk na vore in hierdie **realm**. Daar is reeds vroeër in die hoofstuk baie aandag gegee aan hierdie konsep en die navorser sal volstaan by daardie bespreking.

Die benadering in hierdie **realm** het dus 'n holistiese gerigtheid: die klem val op leer wat plaasvind in die fisiese - en bewegingsvlak, met effekte wat deurgetrek word na die kognitiewe en emosionele dimensies. Soos dit verwoord is in 'n Edu-K werkwinkel: *Your body is more knowledgeable and more in touch with your feelings than you are; once you are united with your feelings, your body knows it.* Wanbalanse in hierdie **realm** kan byvoorbeeld presenter in 'n swak postuur, fisiese pyn, stywe spiere, ensomeer. Sulke simptome kan of die gevolg wees van ander faktore soos byvoorbeeld bekommernis en spanning, of dit kan dan weer eventueel die ander fasette van die mens beïnvloed. *Everything we do such as eat, think, walk, fall, is being recorded and has an effect throughout the body.* (Holdway, 1995: 7) As mens 'n pyn in jou een been het, verskuif jy jou liggaamsgewig om die pyn te probeer verlig; en so plaas jy groter spanning op die spiere van die ander been en voet, wat weer op sy beurt lei tot 'n verandering in postuur en balans. Dit veroorsaak weer dat sekere gewrigte sluit en bloedvate toeknyp, en sodoende die voorsiening van voedingstowwe affekteer en die produksie van hormone verander. Dit beteken dat die chemiese balans in jou liggaam nou verander het wat die individuele selle in jou liggaam affekteer. Dit beïnvloed weer jou emosies en dan mag jy ook anders begin dink. Dus: *Illness does not arrive suddenly, though it may seem to do so; it is usually the result of a build-up of stress, physical or emotional, leading to imbalances in the mind-body system which ultimately lead to physical symptoms.* (La Tourelle & Courtenay, 1997: 21)

Die korreksietegnieke wat uit hierdie **realm** bespreek sal word, is die **Figure Eights** of **Figure van Agts**. Dit is die syfer agt wat op 'n horisontale manier gebruik word, of soos die navorser vir kinders verduidelik, "‘n agt wat op sy rug lê". Dennison noem dit dan ook **lazy eights**, en in hierdie bespreking sal die term **lui agts** gebruik word. Daar word ook na hierdie teken verwys as die *infinity sign*. Dit word al vir baie jare lank gebruik in remediërende onderrig en in visuele terapie, juis omdat daar goeie resultate mee bereik word. Die **lui agt** is ook deur Edu-K spiertoetsing gevalideer as 'n besonder waardevolle tegniek. Die **lui agt** is baie effektief omdat dit die kliënt in staat stel om sy middellyn te kruis deur 'n aaneenlopende lyn sonder onderbreking, en op hierdie wyse verhoed dat die regterbrein se energievloei afgeskakel word; die twee breinhemisfere word dus geïntegreer.

Die **lui agt** is 'n simbool wat mense tydelik sentreer (*center*); en sodoende die sensuweestelsel oopmaak vir meer energie solank as wat die effekte daarvan duur. Dit skep 'n toestand van tydelike gebalanseerdheid by die kliënt, wat daartoe lei dat geïntegreerde leer makliker plaasvind en makliker gestoor kan word. Die uitgangspunt in Edu-K is dat alle leer taakspesifiek is. In menslike leer kan daar nie noodwendig staatgemaak word op spontane oordrag van een leersituasie na 'n ander nie. Daar word dus aanbeveel dat **lui agts** gedoen word op alle kliënte wat beter integrasie nodig het. Wanneer dit toegepas word na die volledige Edu-K sessie, lei dit tot 'n permanente integrasie van die kliënt se aktiwiteite: daardie aktiwiteite wat tevore en aan die begin van die sessie op 'n homolaterale wyse gedoen is. Homolateraal dui op die keuse om te reageer met een kant van die brein en liggaam; soos byvoorbeeld iemand wat so vasgevang raak in die detail en besonderhede van 'n probleem (linkerbrein), dat hy dit onmoontlik vind om die situasie in perspektief te sien (regterbrein) en daarom nie 'n praktiese oplossing kan bewerkstellig nie.

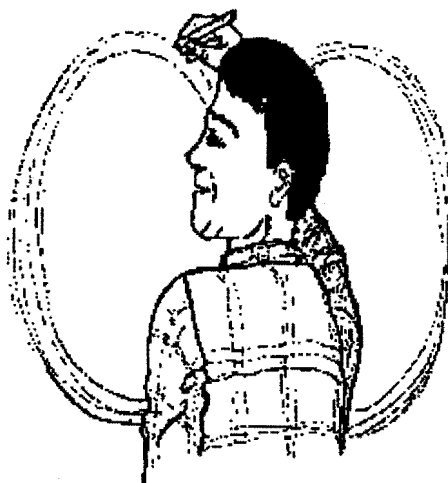
Wanneer **lui agts** as 'n gereelde aktiwiteit beoefen word, lei dit tot 'n verbetering van alle take wat verband hou met hand/oog/brein koördinasie, soos byvoorbeeld skryf. Dit verbeter die oog se vermoë om die middelpunt van die visuele veld te kruis - waar die twee beelde wat die oë ontvang, bymekaar kom. In die proses van lees gebeur die volgende: die linkerkant van die brein identifiseer die individuele sillabes of woorde, terwyl die regterkant die komponente bymekaar sit sodat betekenis daaraan gegee kan word. Indien hierdie kruismeganisme geblokkeer is, afgeskakel is of verwarde boodskappe kry, kan daar probleme ontstaan met lees en spelling.

Dennison het al in 1974 by sy studente gevind dat gereelde oefening van **lui agts** gelei het tot beduidende verbetering in die vermoë om simbole te onderskei en ook om te onderskei tussen links en regs.

Lui 8 op 'n groot tekenbord of swartbord

Teken 'n **lui agt** op die bord, so groot as wat die kliënt dit gemaklik kan bykom. Die kliënt teken dit na; begin in die middel en teken uit, anti-kloksgewys, dus eerste na links; eers met een hand, dan met die ander hand, en daarna met albei hande saam. Herhaal totdat dit moeiteloos gedoen word en geen bewuste denkpoging vereis nie. Die effek wat hiermee bereik word is dat die ooghandkoördinasie aangeskakel word vir visuele kruising van die middellyn. Variasies kan gedoen word op verskillende oppervlaktes en teksture. Oogvolging (*tracking*) en ander oog oefeninge moet eers gedoen word nadat die **lui agts** afgehandel is, en beide oë getoets word met 'n sterk spiertoets.

Figuur 3.9: Teken 'n groot lui agt



Die Olifant 8 vir die ore

Die kliënt staan met sy bene skouerwydte uitmekaar, hou een arm voor hom uit en die ander een langs die sy, lig sy skouer en draai sy kop na die kant sodat sy oor op die uitgestrekte arm rus, hou sy oë gefokus op die hand, en vanuit sy oopgestrekte hand vloei daar 'n denkbeeldige olfantslurp of verfkwas uit: daarmee teken hy 'n **lui agt** in die lug. Die kliënt teken die figuur met sy hele liggaam, sonder om sy kop, nek of skouers afsonderlik te beweeg. Maak seker dat die kliënt se knieë gebuig is om spanning op die lae rug te verminder, en dat sy liggaam ritmies heen en weer swaai. Herhaal dieselfde aktiwiteit met die ander arm. Hierdie beweging aktiveer die binne-oor vir verbeterde balans, en integreer die brein vir luister met albei ore, wat help met geheue. Dit verlig gespanne spiere in die nek en bevorder die oë se vermoë om saam te werk. Dit skakel ook proprioepsie in die nek aan: proprioepsie word beskryf as die vermoë om die relatiewe posisies van liggaamsdele tot mekaar aan te voel, ten einde jou posisie in ruimte te bepaal. Reseptore wat voorkom in die spiere, senings en gewrigte stuur impulse na die brein sodat ewilibrum en balans behou kan word. Proprioepsie is daardie reseptore wat die brein inlig oor die hoeveelheid spiersametrekking en spanning in die senings wat benodig word vir 'n beweging. Proprioepsie word ondersteun deur die semisirkulêre kanale en verbandhoudende strukture van die oor.

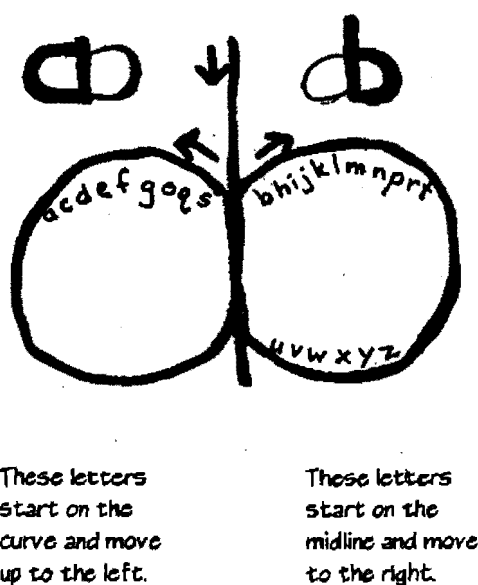
Figuur 3.10: Olifant lui agt



Alfabet 8 vir skryf

Daar word 'n duidelike middellyn getrek, en die letters van die alfabet word geskryf vanaf hierdie middellyn òf aan die een kant van die lyn òf aan die ander kant van die lyn. Die letters word aaneenlopend getrek: 'n Streep na ondertoe eindig 'n letter of begin 'n letter. Letters wat die linkeroog en regterbrein aktiveer (in die regter visuele veld) begin in die middel en beweeg in 'n anti-kloksgewyse sirkel: op, rondom, en af. Letters wat die regteroog en die linkerbrein aktiveer (in die linker visuele veld) begin op die middellyn en beweeg kloksgewyse: af, op en rondom. Bruikbare voorbeelde van variasies by die **alfabet agt**: gebruik spesifieke woorde en skryf die letters op so 'n wyse. Vir omkerings by kinders: oefen eers a, d, g, en later p en b; klank ook elke letter hardop terwyl dit geskryf word.

Figuur 3.11: Alfabet agts



“Pelvic” 8’s

Die kliënt lê gemaklik op sy rug. Die terapeut meet die lengte van sy bene, en bepaal watter een langer lyk as die ander een. Gewoonlik word diskrepansie in beenlengte veroorsaak deur spiere wat saamgetrek het in die bekken area, en wat lei tot spanning in die beweging van die heupe. Die terapeut plaas nou die ‘langer’ been oor die korter been sodat dit kruis by die enkels.

Die voete word dan bymekaar gehou by die enkels, en die terapeut vorm **lui 8** bewegings in die lug met die kliënt se voete, terwyl die kliënt se heupe ontspan en hulself 'verstel'. 'n Variasie sou wees om die kliënt se bene op te lig, te buig by die knieë en dan **lui 8**'s so te trek. Na voltooiing van die aktiwiteit word die bene se lengte weer gemeet en veranderinge waargeneem. Die proses is veral effektief om nuwe bewegingspatrone te integreer met die funksionering van die hele liggaam. Die **pelvic 8** lei ook tot liggaamsentrering. *Centering experiences range widely, from the grounded feeling of physical centeredness to awareness of the transcendent functions of consciousness. As the process of centering is experienced over time, it brings the various aspects of the human energy field into resonance with one another.* (Krieger, 1993: 20)

Figuur 3.12: Pelvic 8



Figuur agt energie vloei

Tibetiaanse genesing maak ook melding van 'n energievloei wat in 'n **lui agt** patroon langs die voorkant en die agterkant van die liggaam vloei. Spiertoetsing word gebruik ná elk van die volgende vier bewegings om te bepaal of daar 'n versteuring in hierdie energiebaan is: begin van die een skouer na die teenoorgestelde heup, en dan van die ander skouer na sy teenoorgestelde heup. Die volgende twee bewegings is weer vanaf die heupe na die teenoorgestelde skouers. Die korreksie word aangebring deur 'n lui agt patroon te trek in daardie rigting waarin die spier sterk bly.

(b) Persoonlike Ekologie Realm

Ekologie word beskryf as die verhouding van lewende organismes tot hulle omgewing. Die mens bevind hom ook in 'n ekologiese sisteem: 'n omgewing wat beide interne en eksterne invloede insluit wat hom affekteer. In hierdie **realm** gaan dit dus om die komprehensiewe bestaanstelsel van die mens: die verwantskappe tussen mense onderling, tussen die mens en sy omgewing, en ook van die mens met homself. Wanneer hierdie **realm** opkom as 'n prioriteit om in te werk, impliseer dit 'n gereedheid by die kliënt om sy verhouding met sy interne en/of eksterne omgewing te verbeter. Dit dui daarop dat daar nou 'n verandering in die kliënt se homeostase moontlik is.

Homeostase word gesien as daardie fisiese toestand waarna ons altyd moet terugkeer, 'n spesifieke posisie waarin die mens op 'n sekere tyd van sy lewe is; wat goed of sleg kan wees. Die In-Diepte handleiding (p 90) beskryf homeostase as *a process of stabilization, balance of input and output of energy, and resistance to fluctuation where elements participate in maintaining a system over time*. Dit gaan dus om die handhawing van ewewig en stabiliteit van die liggaamsprosesse. Hierin word ook 'n weerstand teen veranderinge geïmpliseer, want die elemente werk saam om die sisteem te behou soos dit is; byvoorbeeld wanneer die liggaamstemperatuur styg, sweit die liggaam dan weer om af te koel. Homeostase word ook in Edu-K beskryf as 'n tydelike stilstand binne 'n beweeglike balans. Die mens is voortdurend in beweging, maar kom tot stilstand tydens 'n toestand van homeostase. Wanneer die mens in homeostase is, word hy beïnvloed deur interne en eksterne stressors. Die stressors word gestoor op liggaamsvlak, wat daartoe lei dat die liggaam aanpassings moet maak. Die stress bly dan in die liggaam en dit affekteer die mens se interaksie met sy omgewing. Die **Persoonlike Ekologie realm** verander die homeostase en gee vir ons ruimte om buite ons beperkende patrone te beweeg. Hierdie **realm** bestaan uit drie afdelings: Water, Re-evaluasie en die **Ekologie balans**. Dit sluit onder andere die volgende in: bewustheid van en keuses maak oor dieet, taalgebruik of taal intensie, die gebruik van tyd, omgewingsveranderinge, emosionele *nourishment*, ensomeer (by die **Re-evaluasie proses**); asook balansering op die dieper liggaamsvlakke vir allergieë, fobies of vrese, sensitiwiteite, en ander toestande wat geneig is om die mens vas te hou in beperkende patrone (by die **Ekologie balans**).

Binne hierdie **realm** gaan die navorser vervolgens die **Ekologie balans** en korreksietegnieke daarin belig. Die interne en eksterne stressors wat die mens voortdurend beïnvloed, veroorsaak dat stress gestoor word in die senuwee sisteem. Aanpassing vind dan plaas op die **plexus** vlakke en definieer ons interaksie met die omgewing. **Plexus** vlakke word beskryf as daardie plekke waar die senuwee-eindpunte en bloedvate meer gekonsentreerd raak, en waar daar dus meer energie byeen is. Die outonome senuweestelsel beheer ons **high gear** en **low gear** response tot die omgewing. Dit voer die volgende drie prosesse byna gelyktydig uit: (1) Aanvoel van veranderinge binne die liggaam en in die eksterne omgewing, (2) Interpretasie van hierdie veranderinge, (3) Reageer op hierdie interpretasie deur 'n handeling te inisieer in die vorm van afskeidings deur kliere en/of sametrekkinge deur spiere. Die outonome senuweestelsel voer hierdie funksies uit deur die vertakkinge van die werwelsenuwee. Hierdie senuweevertakkinge vleg inmekaar en vorm dan netwerke wat bekend staan as **plexuses**; wat dan weer verdere vertakkinge versprei na verskillende dele van die liggaam. Elke **plexus** is dus 'n netwerk van senuwees, bloedvate, of limfvate: senuwees wat inligting stuur en ontvang; bloedvate wat vloeistowwe sirkuleer of limfvate wat toksiene suiwer en voedingstowwe versprei.

Die Edu-K **Ekologie balans** fokus op die verwantskap tussen hierdie senuwee netwerke en die omgewing waarop hulle reageer. Verskeie hoof **plexus** netwerke word ingesluit in hierdie balans. Hierdie **plexus** netwerke verteenwoordig die mens se persoonlike ekosisteem; dit gaan dus om die dieper vlakke van verwantskap tussen die persoon en die ekosisteme waarbinne hy lewe. Hierdie sisteme word in die eksterne – en interne omgewing verdeel, en by elkeen word verskeie elemente geïdentifiseer.

(1) Die eksterne omgewing

- **Sisteem van verhoudings:** dit kan dui op enige probleemareas in die kliënt se verhouding met homself of in sy verhouding/s met ander mense.
- **Sensitiwiteit:** 'n substansie, objek, klank of enigiets waarvoor die kliënt sensitief is in sy interne of eksterne omgewing; dit kan emosioneel of fisies wees.

- **Fobies of vrese:** waarvoor is die kliënt bang ? Byvoorbeeld vir verandering, vir die toekoms, ensomeer. Dikwels omskep die kliënt self 'n afkeer tot 'n vrees.

(2) Die interne omgewing

- **Resonansie:** die herinnering aan 'n negatiewe ervaring of siekte waaraan die kliënt blootgestel was, wat nog iewers in sy liggaam vibreer.
- **Miasma:** 'n genetiese geneigdheid of 'n predisposisie in 'n familie tot 'n siekte of 'n gedragspatroon, soos byvoorbeeld artritis, hoë cholestrol, alkoholisme, woede-uitbarstings, ensomeer. Dit is nie nodig dat die kliënt weet wat dit is nie.
- **Overgrowth:** 'n toestand van fermentasie of enige ander mikro-organisme wat nie onder beheer is op die elektro-magnetiese vlak nie. *Candida* word dikwels by vroue aangetref: organismes wat 'n gistingsproses veroorsaak, dit begin in die kolon, versprei in die bloedstroom en beweeg deur die sisteem; kan byvoorbeeld ook seertjies in die mond veroorsaak. Op emosionele vlak dui dit op 'n oormatige afhanklikheid of verknogtheid aan iets of iemand.

'n Balans op **plexus** vlak dui op 'n gereedheid by die kliënt om van hierdie aangepaste gedragspatrone te laat gaan (te **release**). Die kliënt mag die behoefte toon om daardie sisteem wat deur spiertoetsing aangewys is, te bespreek. Dit is egter nie nodig nie; nadat die sisteem geïdentifiseer is, word dit **release** deur die Ekologie balanseringsproses.

(c) Emosionele Realm

Emosionele faktore sou die volgende insluit: ons gedagtes, oortuigings, houdings en gevoelens, beide bewustelik en onbewustelik, soos wat dit verband hou met die verlede, hede en toekoms. Al hierdie faktore kan aanleiding gee tot 'n wye veld van emosionele probleme, soos byvoorbeeld stres, angstigtheid, slapeloosheid, fobies, vrese, kompulsies, woede, aggressie, hopeloosheid, hulpeloosheid, depressie, desperaatheid; en so kan 'n oneindige lys van manifestasies genoem word wat mense daaglik beleef en mee saamlewe.

Hierdie emosionele faktore het nie net 'n invloed op jou gedrag nie, maar ook 'n diepgaande effek op alle aspekte van jou gesondheid. *You become what you believe, and what you are now is the sum of what you have believed and thought about in the past.* (La Tourelle & Courtenay, 1997: 45) Weer eens kom Edu-K se geïntegreerde benadering na vore: wanbalanse affekteer die totale brein-liggaam sisteem.

Die aanname is dat daar in hierdie **realm** deurgedring word na die “primitiewe” breine, naamlik die reptielbrein en die limbiese sisteem. Die oerbrein of reptielbrein, die diepste brein, funksioneer aan die hand van gewoontes, rituele, en diep gegraveerde patrone. Die limbiese stelsel, wat emosie beheer, is dikwels die dominerende stelsel en oorheers die rasionele denke. Dan gebeur dit dat 'n mens, ten spyte van logiese denkvermoë, op 'n emosionele wyse reageer in 'n situasie. Dit is wanneer mense wonder hoekom dit telkens gebeur dat hulle kognitief oor 'n saak kan redeneer, totdat hulle midde-in die situasie of die verhouding is; en dan is dit asof die emosie beheer oorneem. *Most of us, as a result of conditioning, have repetitious and predictable responses to the stimuli in our environment. Our reactions seem to be automatically triggered by people and circumstances, and we forget that these are still choices that we are making in every moment of our existence. We are simply making these choices unconsciously.* (Chopra, 1996: 41) Dit is dus op hierdie dieper vlakke van inprenting waar die kliënt toestemming moet kry om te verander. Dit wil ook voorkom asof hierdie **realm** die mees relevante mag wees vir die Opvoedkundige sielkundige. Hierdie **realm** word verdeel in twee hoof afdelings: die **Reseptiewe proses** en die **Ekspressiewe proses**, en elkeen van hierdie afdelings bevat 'n reeks korreksietegnieke.

Die **Reseptiewe proses** en enkele korreksietegnieke daarbinne sal vervolgens belig word. Die eerste korreksie hierin, staan bekend as die **Transformational Vehicle** wat bestaan uit **hook-ups**, **positive points**, **light on the pineal** (*pineal* is die harsingklief) en **neurovasculars**. **Hook-ups** is reeds bespreek as deel van die **Pace proses**, in afdeling 3.2.3.3 onder die hoofpunt “Fisiese bewegings binne 'n balansering”, en die inligting oor die fisieke uitvoering daarvan sal dus nie hier herhaal word nie. Die kliënt ontspan in hierdie posisie, of op 'n gemaklike stoel of op die terapeut se mediese bed. **Hook-ups** verskuif die elektriese energie vanaf die oorlewingsentrums in die agterbrein na die emosionele – en redeneringsentrums in die midbrein en neokorteks.

Die tong wat teen die verhemelte druk, stimuleer die limbiese sisteem sodat emosionele prosessering plaasvind in ooreenstemming met die frontale lobbe se logiese redenering. Oormatige energie in die agterbrein, die reseptiewe gedeelte, kan manifesteer as depressie, pyn, vermoeienis, of hiperaktiwiteit. (Die aktiwiteite met die lui agt simbool het ook tot gevolg dat daardie energie herlei word na die ekspressiewe gedeelte in die voorbrein.) Dennison het ontdek dat die **hook-up** posisie baie nuttig gebruik kan word om emosionele stress te **release**. Wayne Cook, 'n kundige op die gebied van elektromagnetiese energie, het hierdie posisie ontdek as 'n wyse om die negatiewe effekte van elektriese besoedeling teen te werk, en die posisie is ook na hom vernoem. Dennison het bevind dat **hook-ups** die brein onder andere aktiveer vir emosionele sentrerings, vir **grounding** en vir verhoogde aandagspan. *In centering, you relate to the extraordinary stillness of the personal, private world within you, and you bask in its profoundly quieting psychological and physical effects.* Aldus Krieger (1993: 17)

Die volgende stap by Transformerende beweging is **Positive points**. Dit is twee punte op die voorkop, net bokant die oogpupil, tussen die wenkbrou en die haarlyn. Die terapeut staan agter die kliënt wanneer laasgenoemde in die **hook-up** posisie is, en hou sy vingerpunte op die kliënt se **positive points**. Hierdie punte is deur Dennison oorgeneem vanaf **Touch for Health** waar dit bekend staan as **emotional-stress release points** of **ESR's**. Dit aktiveer die brein vir die volgende: toegang tot die frontale lobbe ten einde stress te balanseer wat verband hou met spesifieke herinneringe, situasies, mense, plekke en vaardighede; en ook ontspanning van die refleks wat in werking tree wanneer 'n persoon onder stress optree sonder om te dink. George Goodheart, chiropraktisyn en "ontdekker" van Toegepaste Kinesiologie, het die emosionele stress refleks ontdek. Hy het die waarneming gemaak dat mense wat ekstreme stress of trauma beleef, sigbare rooierige areas op die voorkop, bokant die wenkbroue, vertoon. Hy het gevind dat wanneer hy hierdie refleks liggies vashou, terwyl die persoon die stress in sy gedagtes herleef; dit daartoe lei dat die persoon se persepsie van die stress verander. Daarna voel die persoon meer positief oor die situasie, en meer in staat om dit te hanteer. Volgens La Tourelle & Courtenay (1997) toon resente wetenskaplike navorsing oor die funksie van brein, waar CAT en funksionele MRI skandering gebruik word, dat daar inderdaad emosionele denkstroombane in die frontale korteks is. Die **positive points** in Edu-K (of die **emotional stress release reflexes** in Toegepaste Kinesiologie) is op hierdie selfde plek geleë.

Figuur 3.13: Positive points



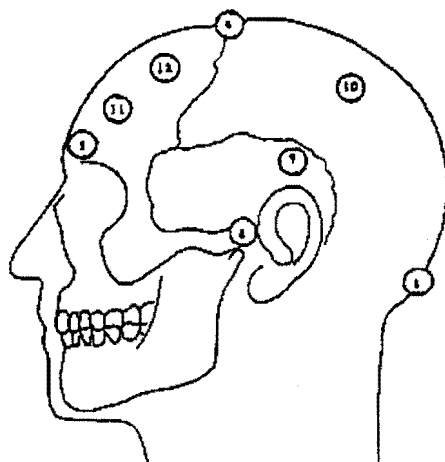
Stap drie is die **Light on the pineal** of die lig op die voorkop. Die kliënt maak sy oë toe en die terapeut skyn met 'n liggie op sy voorkop, tussen die wenkbroue. As daar geen lig beskikbaar is nie, kan die kliënt sò sit dat daar sonlig op sy voorkop val of hy kan 'n lig visualiseer. Agtergrond van hierdie stap: gedurende tye van donkerte stuur die hipotalamus boodskappe na die harsingsklier om melatonien af te skei, wat 'n depressant is. In Toegepaste Kinesiologie word lig dikwels op hierdie punt gebruik wanneer daar met fiksasies gewerk word. In Edu-K is daar ontdek wanneer lig op hierdie punt geskyn word tydens 'n emosionele proses, dit die neurologiese patrone verander vir 'n meer gebalanseerde gebruik van melatonien; en sodoende depressiewe patrone verlig wat geassosieer word met **issues** of gebeure uit die verlede.

Stap vier is die **neurovaskulêre punte**. Dit is spesifieke punte op die kop wat vasgehou word met die punte van drie vingers. Dit word liggies gehou en saggies "weggetrek". Na 'n paar sekondes behoort die terapeut 'n egalige polsing te voel. Die terapeut behoort die punte vas te hou totdat daar 'n gesinkroniseerde polsing is: en dan vir nòg 'n rukkie, vir enigiets van twintig sekondes tot tien minute lank - afhangende van die kliënt se behoefte. In **Touch for Health** word daar gesê dat *this pulse is not related to the heartbeat but is believed to be the primitive pulsation of the microscopic capillary bed in the skin*. (Dennison & Dennison, 1995: 144)

Die neurovaskulêre punte stem ooreen met die elemente op die **Gathering wheel** wat gebruik word as 'n kaart van emosionele energie. Hierdie wiel word gebruik om die ligging van emosionele oor- of onderenergie by die kliënt te bepaal: ongebalanseerde verspreiding van energie wat beteken dat te veel energie by een area lei tot te min energie op 'n ander gebied. Wanneer 'n spesifieke **neurovaskulêre punt** vasgehou word, hou daardie spesifieke **issue** waarskynlik op een of ander wyse verband met die kliënt se doelwit. Die punte verteenwoordig die volgende **issues**:

- (1) *Spirit* (Gees)
- (4) *Choice making – Worth – Unconditional Love* (Keuses maak – Waarde – Onvoorwaardelike liefde)
- (5 & 11) *Inner Direction* (Innerlike rigting)
- (8) *Harmony* (Harmonie)
- (9) *Reflection* (Refleksie)
- (10) *Bonding - Letting Go – Assimilation* (Binding – Laat gaan - Assimilasie)
- (11) *Contentment – Inner Direction* (Tevredenheid – Innerlike rigting)
- (12) *Transformation* (Transformasie)

Figuur 3.14: Neurovaskulêre punte



(d) Acu Realm

Die laaste **Realm** staan bekend as die **Acu realm**, of die energiesentrum. Edu-K se **Acu realm** is gebaseer op die akupunktuur teorie; die grondslag van tradisionele Oosterse medisyne soos wat dit vir meer as vyfduisend al jaar toegepas word. Die konsep agter die **Acu realm** is baie eenvoudig: negentig persent van die liggaam bestaan uit water (insluitende bloed). Water is 'n oplossingsmiddel vir die liggaam se senuwee-energie of elektrisiteit. Die senuweeselle se vermoë om inligting met die brein te wissel, word bepaal deur hierdie senuwee-energie. Boodskappe word langs hierdie senuweevesels gestuur deur 'n elektriese impuls - dit is ons natuurlike liggaamselektrisiteit of elektriese energie. Die elektriese fisiologie van die liggaam kan vergelyk word met 'n huis wat baie elektriese stroombane het. In die verloop van die huis se lewe kan die elektriese bedrading probleme ontwikkel en kortsluitings veroorsaak, en dan veroorsaak dit probleme met die oordra van inligting. Iewers in die huis word 'n aktiwiteit versteur totdat die stroombaan herstel is. In die menslike liggaam staan hierdie elektriese stroombane bekend as meridiane. Meridiane vloei deur die liggaam soos elektriese drade wat kan verstop of kan roes, of soos riviere van energie wat kan opdroog of geblokkeer kan raak. Wanneer die elektriese energie laag is of geblokkeer raak, maak die elektriese verbindings nie goed kontak nie, en beïnvloed die mens se vermoë om die lewenseise te hanteer. Wanneer 'n kliënt se energie laag is, word hierdie **realm** as prioriteit aangedui.

Energie word gewoonlik gesien as iets binne die mens; 'n onsigbare "toestand" wat manifesteer in 'n vorm van vitaliteit, 'n geesdrif, as die vermoë van *get up and go*. Dit is wel so, maar dit is nie ál nie: energie is nie slegs binne die mens nie, maar omring ons ook en straal van ons af uit. *You do not stop at your skin; all of us have energy fields, which goes beyond skin boundaries and can be felt and seen.* (Holdway, 1995: 23) Daar word na hierdie energie verwys as subtiële energie. Myss (1997: 34) sê van hierdie energieveld: *It surrounds us and carries with us the emotional energy created by our internal and external experiences - both positive and negative. This emotional force influences the physical tissue within our bodies. In this way your biography - that is, the experiences that makes up your life - becomes your biology.*

Die blote feit dat die fisiese liggaam op so 'n direkte wyse betrek word in Edu-K, byvoorbeeld deur spiertoetsing en inankering, lei daartoe dat ons tydens 'n balansering, deur middel van aanraking in interaksie is met die energiegelde wat ons omring. Die energiegelde kan visueel waargeneem word deur middel van Kirlian fotografie, wat vernoem is na die ontdekker daarvan; Semyon Kirlian, 'n Russiese elektroniese ingenieur. Hierdie subtiële energie kan ook op 'n meer praktiese wyse aangevoel word: 'n mens stap byvoorbeeld in 'n vertrek in en raak bewus van 'n "atmosfeer"; hoewel niemand iets gesê het nie, word die "boodskappe" aangevoel wat deur die energiegelde uitgestuur word. Myss (1997: 33-34) beskryf hierdie energiegelde om die liggaam as *both an information center and a highly sensitive perceptual system. We are constantly "in communication" with everything around us through this system, which is a kind of conscious electricity that transmits and receives messages to and from other people's bodies.* Elektriese versteurings in hierdie subtiële energiesisteme lei tot swak of foutiewe kommunikasie in die liggaam, en kan dikwels aanleiding gee tot gevoelens van disoriëntasie en verwarring, swak koördinasie ensomeer. Kalmeermiddels en ander medikasie kan ook gesien word as belangrike veroorsakende faktore van elektromagnetiese wanbalanse.

Elektro-magnetiese faktore sluit die volgende in:

- Ionisering: die balans tussen positiewe en negatiewe ione wat ons inasem, wat lei tot positiewe en negatiewe stroombane in die liggaam. ('n ioon is 'n elektries gelaaiete stofdeeltjie wat ontstaan wanneer 'n neutrale atoom een of ander elektrone win of verloor.)
- Polariteitsruiling: die mens se liggaam is soos 'n battery, met positiewe en negatiewe velde; en hierdie polariteite beïnvloed ons elektriese stroombane. *Stresses of all kinds - mental, physical and chemical - can disturb our polarities, causing faulty signals in our electrical circuits, which in turn create confusion in our body and mind.* (La Tourelle & Courtenay, 1997: 96)
- Regter/Linker-brein hemisfeer integrasie: by die meeste mense spesialiseer die linker-hemisfeer van die brein in die prosessering van inligting op 'n sekwenisiële wyse, logies en analities, met klein deeltjies inligting; terwyl die regterhemisfeer ruimtelike konsepte, patrone, ritme, musiek ensomeer ontvang as 'n geheel.

By party mense is die werking van die twee hemisfere omgeruil. Elke hemisfeer kontroleer die teenoorgestelde kant van die liggaam, sodat swak hemisferiese integrasie 'n effek het op die verstandelike funksionering sowel as op die fisiese liggaam. Wanneer die twee nie geïntegreer is nie, kan 'n persoon "stuck" raak in een denkwyse. Iemand by wie die analitiese hemisfeer byvoorbeeld 'n oormatige dominante rol speel, kan slegs in staat wees om aan die logiese uitkoms van 'n probleem te dink, en nie in staat wees om lateraal te dink ten einde 'n oplossing te vind nie. Hemisfeer wanbalans kan ook 'n sleutelfaktor wees in disleksie, leerprobleme en swak koördinasie.

- Visuele inhibisie: evaluering van die energiestroombane wat verband hou met die oë.
- *Auricular*: energie geleiding wat verband hou met die ore. Daar is byvoorbeeld 'n vertakking van akupunktuur wat punte op die ore behandel en daardeur alle dele van die liggaam affekteer.
- Akupunktuur meridiane: die energiebane wat binne die liggaam vloei. Dit is bane met die positiewe en negatiewe energiekrag wat kommunikasiekanale vorm binne die menslike liggaam. *These meridians have been measured and mapped by modern technological methods; electronically, thematically, and radio-actively.* (Thie, 1994: 17) Die meridiane kan met oefening ook aangevoel word. Al langs die meridiane word daar spesifieke aku-drukpunte aangetref. Hierdie is klein, tasbare plekkies op die liggaam wat elektro-magneties van aard is; en wanneer hulle abnormaal funksioneer, kan die ligging daarvan bepaal word: met die hande, met mikro-elektriese stroomspanningsmeters (*voltage meters*) en met spiertoetsing. Hierdie punte vorm verbindings tussen die positiewe en negatiewe meridiane.

Dr. Goodheart, die chiropraktisyn wat as die vader van Toegepaste Kinesiologie beskou word, het ook ontdek dat daar 'n direkte verband bestaan tussen spiere, meridiane en organe. Die aanname is dat elke meridiaan verband hou met 'n sekere lewensfunksie, en die meridiane is dus daarna vernoem. In die meeste gevalle is dit die naam van 'n orgaan - daar is byvoorbeeld die hartmeridiaan, die lewermeridiaan, ensomeer. Wanneer spiertoetsing 'n aanduiding gee van sodanige energieblokkering, beteken dit nie noodwendig dat daar probleme is by die persoon se orgaan nie.

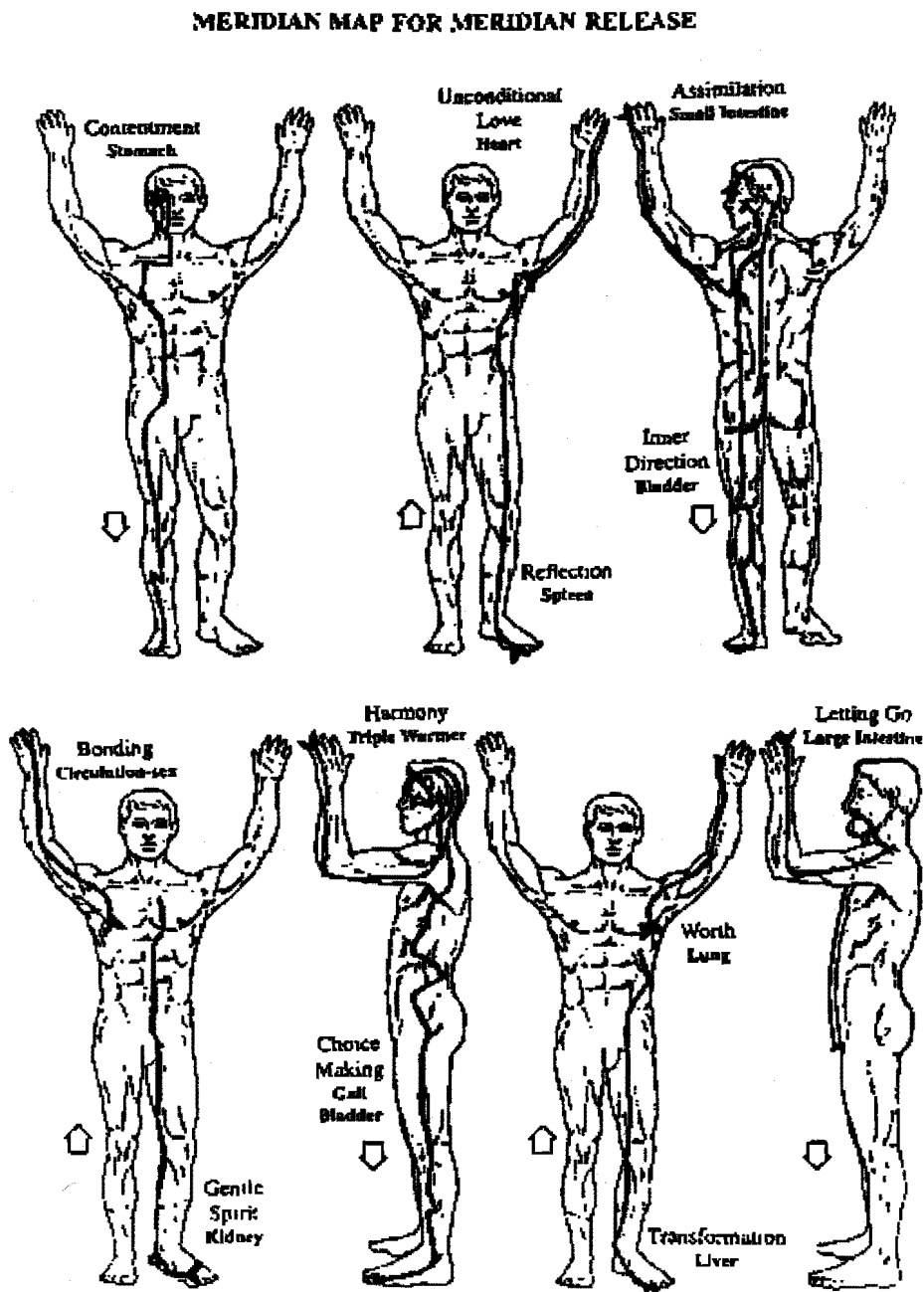
Ons kan dus nie sê dat 'n swak spier 'n swak orgaan beteken nie - ons kan net kennis neem dat 'n deel van die meridiaan energievloei 'n blokkering of 'n beperking aantoon. (Die tradisionele Chinese geneesheer kan wanbalanse in die meridiane lokaliseer deur die polse te voel; en dit is so 'n sensitiewe aanraking dat dit tien tot twintig jaar neem om ten volle te ontwikkel !)

Daar is sewe korreksietegnieke binne die **Acu realm**. Aangesien die voorafgaande bespreking reeds die agtergrond van die meridiaansisteem bespreek het, sal meridiaanmassering hier uitgelig word as korreksietegniek. Wanneer hierdie energievloei onbeperk is, harmoniseer die liggaam die vloei deur optimale benutting van die liggaamsfunksionering. Dit gebeur egter dat ons stress op die liggaam laai as gevolg van die vele eise wat die lewe aan ons stel, en soms is die stress so intens of so konstant dat dit in effek die stroombaan oorlaai. Daar is dus 'n onderenergie iewers in die brein-liggaam sisteem, met 'n gevolglike oorenergie op 'n ander plek in die sisteem. Die massering lei daartoe dat die energievloei van die brein-liggaam sisteem in balans kom. Dit is 'n baie ontspannende, en ook stimulerende ervaring vir die kliënt.

In die Chinese kultuur word meridiane geklassifiseer as yin of yang op grond van die rigting waarin hulle vloei op die liggaam. Meridiane verbind met mekaar diep in die bolyf, maar ons werk met daardie deel wat op die oppervlakte is en toeganklik is vir aanrakingstegnieke. Dit is ook nie nodig dat die terapeut se hand direk aan die kliënt se liggaam raak in meridiaanmassering nie: deur so twee tot vyf sentimeter van die liggaam af te werk, sal die energievloei gestimuleer word. Yang energie vloei vanaf die son; en yang meridiane vloei vanaf die vingers na die gesig of vanaf die gesig na die voete. Yin energie kom van die aarde; en vloei vanaf die voete na die bolyf, en vanaf die bolyf langs die binnekant van die arms na die vingerpunte. Energie vloei deur die meridiane in 'n kontinue sirkel; en vanaf een meridiaan na die volgende in 'n bepaalde orde. Aangesien daar geen begin of einde is aan hierdie vloei nie, word die volgorde van die meridiane as 'n wiel voorgestel. As ons rondom die wiel gaan om die meridiaanvloei te volg, kry ons hierdie volgorde: vanaf die bolyf tot by die vingerpunte aan die binnekante van die arms; vanaf die vingerpunte na die gesig langs die buitekante van die arms; vanaf die gesig tot by die voete langs die buitekante van die bene; vanaf die voete tot by die bolyf langs die binnekant van die bene.

Die terapeut volg die bewegings van hierdie vier-stap proses drie keer ten einde die twaalf hoofmeridiane te dek. Die massering word afgesluit met die sentrale meridiaan, wat vanaf die pubisbeen tot by die onderlip vloei, en die governing meridiaan, wat vloei vanaf die stuitjie tot by die bolip.

Figuur 3.15: Voorstelling van meridiane op die liggaam



3.3 Edu-K: 'n Psigoterapeutiese benadering vir die Opvoedkundige Sielkundige ?

Vanuit die definisie van psigoterapie soos gegee deur Gouws (1979) kan 'n psigoterapeutiese tegniek beskryf word as 'n gespesialiseerde tegniek, wat gebruik word in die behandeling van geestesgebreke en die probleme van alledaagse aanpassing, soos dit toegepas word in die verskillende teoretiese benaderings; soos byvoorbeeld in Kliëntgesentreerde terapie, Gedragsterapie, Realiteitsterapie, ensomeer.

In teoretiese besprekings word daar dikwels onderskei tussen psigoterapie en voorligting aan die kliënt; maar hierdie twee begrippe sal as sinonieme beskou word vir die doeleindes van hierdie studie. Die twee basiese eienskappe van Voorligting, soos genoem deur Uys (1992) is naamlik dat (a) 'n *troubled* persoon om hulp aanklop by 'n terapeut, en dat (b) die interaksie tussen die kliënt en die terapeut lei tot positiewe verandering by die kliënt.

Patterson (1980: 10) gee 'n bruikbare beskrywing as hy sê dat: *...the goal of counselling is the changing of behavior or personality in some respect or to some extent. Different approaches to counseling vary in the specific nature and extent of behavior change toward which they are directed, but they all accept behavior change of some kind, including changes in attitudes, feelings, perceptions, values, or goals, as the objective of counseling.*

Die volgende vraag word nou gestel: In die lig van bogenoemde beskrywings oor psigoterapie; sou Edu-K beskou kan word as 'n effektiewe psigoterapeutiese benadering wat deur die Opvoedkundige Sielkundige gebruik kan word ? In die voorafgaande bespreking van hierdie hoofstuk oor Edu-K is die geïntegreerde benadering ten opsigte van die breinliggaam sisteem bespreek, en verskeie korreksietegnieke is ook uitgelig. Dit blyk duidelik dat Edu-K 'n holistiese benadering is wat gerig is op die integrasie van die verstandelike/emosionele/fisiese fasette van die mens. Die doelwit van Edu-K is om 'n toestand van gebalanseerde funksionering by die kliënt te fasiliteer. Die terapeutiese tegnieke, wat in Edu-K bekend staan as korreksietegnieke, omvat dan ook 'n breë spektrum van intervensies.

Daar word aandag gegee aan die mens se emosionele **issues**, strukturele/bewegings wanbalanse, energieversteurings asook aan die mens se verhoudingslewe. Al hierdie bestaansdimensies word gesien as interverwant en interafhanklik van mekaar. Edu-K bevat dus gespesialiseerde tegnieke, wat gerig is op die verbetering van die kliënt se funksionering in totaliteit.

Uit hierdie voorafgaande bespreking blyk dit dat Edu-K die nodige kenmerke bevat wat beskou word as die basiese elemente van psigoterapie. Edu-K sou dus wel gesien kan word as 'n gespesialiseerde (psigoterapeutiese) tegniek wat toegepas word met die doel om die kliënt te begelei na positiewe verandering en gevolglik na verhoogde emosionele welsyn.

The Edu-K process is designed to allow the mind-body system to relax, release ineffective compensations, and integrate brain functioning so that one can reach maximum potential. When the mind and body work together in harmony, the result is wholeness, full self-expression, and creativity. (Wetzel, 1994: 1 & 14)

Tabel 3.1: Samevatting van die wyse waarop Edu-K die brein-liggaam sisteem integreer

EDU-K INTEGREER DIE BREIN-LIGGAAM SISTEEM		
SPIERTOETSING	INANKERING	FISIESE BEWEGINGS
Evalueringsmetode in Kinesiologie	Versterk en vaslê van positiewe belewenis	Beweging aktiveer neurale organisasie
Skakel in op brein-liggaam sisteem se kommunikasie-stelsel	Maak nuwe leer deel van die brein-liggaam sisteem	Brein Gym is 'n program vir breinintegrasie
Kinestetiese intelligensie: Vra vir die liggaam	Visueel Ouditief Kinesteties	Korreksietegnieke: Realms: * Strukturele/Bewegings * Persoonlike Ekologie * Emosionele * Acu

HOOFTUK VIER

BESKRYWING VAN DIE EMPIRIESE STUDIE

4.1 Doel van die ondersoek

Die spesifieke doel van hierdie navorsingstudie is om te bepaal of die gebruik van Edu-K, as 'n psigoterapeutiese benadering, sou lei tot verhoogde emosionele welsyn by 'n kliënt. Die prosedure wat gebruik word in die toepassing van Edu-K, staan bekend as 'n balansering. 'n Balansering kan ook gesien word as 'n proses waartydens interaksie tussen die terapeut en kliënt plaasvind op 'n besondere wyse; 'n wyse wat beskryf kan word as 'n terapeutiese betrokkenheid. Dit is ook die terapeut se doelwit om met elke balansering, die uniekheid van die kliënt te fasiliteer. In hierdie ondersoek beplan die navorser dan om deur middel van balanserings te bepaal of Edu-K wel sou kon lei tot positiewe veranderinge by 'n kliënt.

4.2 Hipoteses

Die hipoteses wat in hoofstuk een onder punt 1.8 gestel is, lui dan soos volg:

- (a) Edu-K sou met sukses psigoterapeuties aangewend kan word deur die Opvoedkundige Sielkundige.
- (b) Edu-K, wat gerig is op brein-liggaam integrasie, sou juis omdat die liggaam ook betrek word in die terapeutiese proses, besonder effektief wees in die deurdring na emosionele kwessies of **issues**.

4.3 Navorsingsontwerp

4.3.1 Benadering/Metode

Aangesien die navorser se doelwit is om inligting te verkry oor die unieke wyses waarop mense reageer, sal hierdie navorsing die vorm aanneem van 'n idiografiese studie. 'n Idiografiese studie dui op die ondersoek na die gedrag van individuele proefpersone. Gouws (1979: 127) definieer die idiografiese metode soos volg: *die bestudering en beskrywing van enkele, onherhaalbare en dus unieke verskynsels*. 'n Balansering kan gesien word as 'n uitstekende voorbeeld van 'n onherhaalbare en unieke verskynsel. Dit gaan juis om die individuele toepassing van 'n spesifieke en gestruktureerde tegniek op 'n kliënt. Die aanname by die toepassing van 'n balansering is dat elke kliënt se persoonlike behoeftes uitgelig en aangespreek sal word. In 'n volgende terapie sessie kan 'n balansering met dieselfde kliënt dan weer 'n ander verloop neem, aangesien sekere kwessies reeds hanteer is. Dit is waarom elke balansering 'n unieke en onherhaalbare intervensie is. By die idiografiese metode word die uniekheid van die individu dus beklemtoon en daarom word daar ook 'n meer uitgebreide ondersoek ten opsigte van elke proefpersoon gedoen as wat moontlik sou wees by 'n nomotetiese studie.

Die nomotetiese benadering staan teenoor die idiografiese metode, *which insists that because science deals with general laws, behavior should be studied by observing a variety of people with the aim of formulating general laws of behavior*. (Neale, 1980: 56) Nomoteties is afgelei van die griekse woord *nomos*, wat *wet* beteken. Hier word 'n groot hoeveelheid proefpersone gebruik met die doel om algemene wetmatighede te formuleer. Dit is dus belangrik dat die navorser in so 'n studie gebruik maak van 'n verteenwoordigende steekproef uit die populasie. Die populasie is dan daardie groep waaroor die studie gedoen word, soos byvoorbeeld manlike eerstejaar studente in Suid-Afrika. Aangesien dit egter in die praktyk nie moontlik sou wees om elke manlike eerstejaarstudent te betrek nie, word daar 'n verteenwoordigende groep uit die populasie gebruik. Die nomotetiese benadering sou egter nie toepaslik wees vir die doeleindes van hierdie studie nie, aangesien die navorser nie poog om algemene wette te formuleer nie, maar slegs 'n ondersoek loods na die response van individuele proefpersone.

4.3.2 Proefpersone

Daar sal vyf proefpersone gebruik word vir hierdie navorsingstudie. Hierdie vyf proefpersone presenteer met verskillende ouderdomme en aanmeldingsprobleme, soos vervolgens bespreek sal word. Dit is belangrik om daarop te let dat hierdie bespreking slegs 'n feitelike opsomming is van die inligting oor die kliënte soos dit ontvang is tydens die aanmelding. Hierdie inligting is verkry deur middel van ongestruktureerde onderhoudvoering, wat nie volgens 'n bepaalde voorafbeplande skema plaasgevind het nie. Soos Gouws (1979: 207) dit stel: *Die onderhoudvoerder neem nie leiding in die onderwerpe vir bespreking nie, maar laat dit eerder aan die kliënt oor om self sake vir bespreking te opper.* Die taak van die Opvoedkundige Sielkundige, binne die Relasieterapie, is om vervolgens hierdie funksioneringsbeeld verder te gaan ondersoek ten einde deur te dring na dit wat onderliggend is hieraan. Hierdie aanmeldingsprobleme word dan gesien as gedragsmanifestasies wat voortspruit uit die kliënt se intrapsigiese selfgesprek, soos bespreek in Hoofstuk Twee (afdeling 2.3).

Proefpersoon A

'n Tienjarige dogter in graad vier. Sy is aangemeld deur haar onderwyseres op grond van die volgende gedragsmanifestasies: baie emosioneel in die klas, geneig om huilerig te raak wanneer die werk te moeilik is, en onttrek wanneer eise aan haar gestel word. In 'n onderhoud met haar moeder is die volgende inligting verkry: sy is vroeg gebore, het 'n besonder lang en moeilike geboorte gehad, en is later gediagnoseer met 'n lae spiertonus. As kleuter het sy fisio-, spraak- en arbeidsterapie ontvang. Sy is tans besonder negatief teenoor die skool; sê dis nie lekker nie, is ongemotiveerd ten opsigte van huiswerk en praat verder net van die skool as sy uitgevra word.

Hipoteses na die eerste onderhoud: Proefpersoon A
Selfspraak / Negatiewe gedagtes.

“Die skoolwerk is te moeilik vir my.”

“Ek is te dom om die werk te verstaan.”

“Ek kan nie so vinnig soos die ander kinders werk nie.”

“Die juffrou raas heeldag met my.”

“Dis nie lekker om skool toe te gaan nie.”

“Ek voel baie keer onseker, bang en moedeloos.”

Proefpersoon B

‘n Negejarige seun in graad drie. Sy juffrou het hom aangemeld omdat hy geneig is tot aggressiewe gedrag teenoor maats in die klas, presenteer met ‘n baie swak konsentrasievermoë, en dikwels huilerig is in die klas. Die onderhoud met sy moeder verskaf die volgende inligting: Die ouers is geskei en hy woon by sy moeder. Sy is redelik streng en verwag dat hy sekere take sal verrig by die huis, wat hy egter selde doen. Sy beleef hom as ongedisiplineerd, humeurig en bakleierig met sy jonger suster. Hy is besonder “onhanteerbaar” wanneer hy na ‘n vakansie van sy vader af terugkom.

Hipoteses na die eerste onderhoud: Proefpersoon B
Selfspraak / Negatiewe gedagtes.

“Ek is hartseer en kwaad omdat my pa en ma geskei is.”

“Ek verlang na my pa.”

“My pa wil my nie hê nie.”

“Ek kan nooit iets regdoen nie.”

“My ma baklei altyd met my.”

“My ma hou meer van my sussie as van my.”

“Ek wonder of my pa en ma nog lief vir my is.”

“Ek voel onseker en angstig; ek het nie sekuriteit nie.”

“Ek voel dikwels bekommerd en ongelukkig.”

Proefpersoon C

'n Sewentienjarige dogter in graad twaalf. Haar moeder het gevoel dat sy emosionele ondersteuning nodig het as gevolg van die gesin se omstandighede. Die vader was altyd 'n onstabiele persoon: hy is gereeld werkloos en hy is ook 'n alkoholis; hy het die gesin al verskeie kere in die verlede verlaat, bly dan soms maande weg en daag net weer skielik op. Die ouers is verlede jaar amptelik geskei. Die moeder het self baie gely in die verlede, maar voel dat sy uiteindelik nou sterk genoeg was om 'n finale besluit te kon neem. Aangesien die dogter nie veel kommunikeer oor haar gevoelens nie, geneig is om haarself te onttrek, en 'n lusteloosheid openbaar, het die moeder gevoel dat sy sal baat vind by sielkundige intervensie.

Hipoteses na die eerste onderhoud: Proefpersoon C.

Selfspraak / Negatiewe gedagtes.

"Ek kry skaam oor my pa."

"Ek is kwaad vir my pa en ek is jammer vir hom."
--

"Ek verlang partykeer na my pa."

"Ek voel verlig en hartseer omdat my ouers nou geskei is."
--

"Ek dink die skoolkinders skinder agter my rug van ons."
--

"Hulle dink hulle is beter as ons."

"Ek is bang my maats verwerp my."

"Ek voel baie keer alleen en onseker."
--

"Ek voel dikwels seergemaak en moedeloos."
--

Proefpersoon D

"n Negejarige seun in graad twee. Hy is aangemeld deur sy onderwyseres wat voel dat hy hulp nodig het ten opsigte van sosialisering. Hy maak glad nie maats nie, onttrek hom van sy portuurgroep en is baie passief. Die onderhoud met die moeder lewer die volgende inligting:

Die kind was in graad een in pleegsorg as gevolg van swak huislike omstandighede; waarvan die ergste fisiese aanranding deur die vader was. Die gesin is nou weer bymekaar en dit gaan beter. Die kind bly egter baie teruggetrokke en eenkant, en toon weinig belangstelling in sy omgewing.

Hipoteses na die eerste onderhoud: Proefpersoon D.
Selfspraak / Negatiewe gedagtes.
“Ek is nog partykeer bang vir my pa.”
“Ek wonder of my pa lief vir my is.”
“Ek weet nie of my ma my altyd kan beskerm nie.”
“Ek is nog kwaad vir my pa.”
“Ek vertrou nie die vrede nie.”
“Ek wil nie maats huis toe bring nie.”
“Die kinders hou ook nie van my nie.”
“Ek het vertroue verloor.”
“Ek is baie keer hartseer.”
“Ek voel dikwels eensaam.”

Proefpersoon E

‘n Vyf-en-veertigjarige vrou, ongetroud en kinderloos. Sy versorg haar bejaarde moeder wat by haar inwoon, en wat baie veeleisend is. Die proefpersoon is dus die gesin se broodwinner. Sy het haar eie besigheid waarmee dit tans nie goed gaan nie. Verlede jaar het sy in ‘n saketransaksie feitlik al haar spaargeld verloor. In die onderhoud kom die volgende belewenisse na vore: voortdurende bekommernis, moedeloosheid, hopeloosheid, slapeloosheid, afname in eetlus, angstigheid, rusteloosheid, asook oormatige drankgebruik saans, want “dan vergeet ‘n mens darem bietjie van jou probleme”.

Hipoteses na die eerste onderhoud: Proefpersoon E.
Selfspraak / Negatiewe gedagtes.
“Ek is bekommerd oor die toekoms.”
“Ek is bang dat ek nie meer vir my ma sal kan sorg nie.”
“Ek was ‘stupid’ om my geld te verloor.”
“Ek is woedend vir mnr. X wat my so ingeloop het.”
“Ek wil hom vermoor as ek aan hom dink.”
“Ek het vertrou in myself verloor.”
“Ek raak angstig as ek nie elke dag goeie besigheid doen nie.”
“Ek raak soms baie moedeloos.”
“Ek voel soms asof alles net te veel raak.”

4.3.3 Prosedure

Die prosedure wat gebruik sal word in hierdie ondersoek, staan bekend as ‘n balansering. Aangesien hierdie studie poog om ondersoek in te stel oor die effektiwiteit van Edu-K as psigoterapeutiese proses, en ‘n balansering die praktiese toepassing is van Edu-K - die proses - is daar in die literatuurstudie reeds baie aandag gegee aan verskeie aspekte van die balansering. Gevolglik sal daar in hierdie omskrywing van die prosedure slegs oorsigtelik weer na die stappe gekyk word. Die basiese vyf stappe wat deel vorm van enige balansering sal vervolgens uiteengesit word:

STAP EEN: PACE

Pace word gesien as die voorbereidingsproses wat lei tot ‘n toestand van *learning readiness*. Hierdie proses lei dus daartoe dat die kliënt voorberei word vir ‘leer’ wat gaan plaasvind. Die Pace proses bestaan uit vier Brein gym aktiwiteite naamlik water drink, **breinknopies**, **cross crawls** en **hook-ups**. **Pace** staan vir *Positive*, *Active*, *Clear* en *Energetic*; en dit word gedoen in die volgorde van Ecap.

- **Energie:** Water voorsien in die liggaam se hidrasiebehoefte; en water is ook die medium wat elektriese potensiaal verhoog tussen die selmembrane, wat essensieel is vir die oordrag van boodskappe binne die liggaam. Water lei tot hoër energievlakke, beter leer- en denkvermoë, en laat ons ook gesonder voel.
- **Clear of Helder:** Die breinknopies verhoog bloedvloei en suurstof na die brein, en maak die brein wakker vir inkomende sensoriese insette. Dit lei dan tot verstandelike en visuele helderheid, en help om fokus te herstel.
- **Aktief:** Die **cross crawl** aktiveer beide breinhemisfere asook beide kante van die liggaam en die sensoriese organe; en sorg sodoende vir 'n geïntegreerde betrokkenheid. Dit is 'n baie effektiewe beweging om te doen wanneer 'n mens **stuck** raak.
- **Positief:** Die **hook-ups** herstel ewililibrium in die liggaam nadat emosionele of omgewing-stress ervaar is, en skep ruimte om die emosies te kalmeer. Dit is ook baie effektief om aandagspan te verhoog en om positiewe houdings te ontwikkel.

STAP TWEE: DOELWITSTELLING

In hierdie fase fokus die kliënt op sy *issue* en bepaal sy intensie. Wat is die kliënt se probleem? Wat sou die kliënt graag wou verander? Wat wil die kliënt graag beter/makliker/gemakliker/meer spontaan/anders doen? Die kliënt identifiseer self die aard van sy of haar behoefte en verwoord dit in die vorm van 'n doelwit. Die terapeut lei die kliënt om sy doelwit vir homself te verhelder deur middel van 'n bespreking oor die eienskappe van 'n doelwit. In Edu-K word die doelwit gemeet aan die eienskappe van Pace; naamlik positief, aktief, duidelik/helder en energiek. Ons kan ook sê dat die doelwit **gepace** word, en dit beteken die volgende:

- Is dit 'n positiewe doelwit? Sal dit 'n positiewe uitkoms hê vir die kliënt? Sal dit dinge vir die kliënt beter maak? Is dit waarna die kliënt wil beweeg? Vervolgens moet die doelwit ook in positiewe taal gestel word. In plaas van byvoorbeeld te sê: "Ek gaan nie meer ontsteld raak wanneer my verhandeling so stadig vorder nie", sê die kliënt: "Ek gaan op 'n doelgerigte wyse werk en elke dag ten minste een bladsy van my verhandeling goed skryf."

- Is die die doelwit aktief ? Dit beteken dat die doelwit in die teenwoordige tyd gestel moet wees: nou ! Die doelwit fokus op die bereikbare en nie op iets wat in die verre toekoms lê nie. Hierby gebruik die kliënt ook sy sensoriese belewing: Wanneer hy het wat hy wil hê, hoe sal hy voel ? Wat sal hy sien ? Wat sal hy hoor ? Wat sal hy doen ? Lei die kliënt dus om die bereiking van sy doelwit te visualiseer en dit te beleef met al sy sintuie. Die doelwit moet 'n 'tasbare' werklikheid word.
- Is die doelwit duidelik ? Die verwoording van die doelwit behoort maklik, kort en eenvoudig te wees - sodat selfs 'n kind dit kan verstaan.
- Is die doelwit energiek ? Dit impliseer dat hierdie doelwit die kliënt inspireer; dat dit iets is wat die kliënt graag wil bereik. Die doelwit moet dien as 'n energieke, motiverende krag vir die kliënt.

STAP DRIE: PRE-AKTIWITEIT

'n Pre-aktiwiteit is 'n wyse om die doelwit om te sit in aksie, of om die situasie in rollespel te beleef. Die doelwit word dus "prakties ervaar". Die kliënt fokus hier op sy **issue** (problematiese kwessie) vanaf 'n **stuck** posisie. Die brein-liggaam sisteem word dus in hierdie pre-aktiwiteitsbelewing 'opgevoed' oor die beperkinge wat die kliënt ervaar ten opsigte van sy doelwit - dit wat die kliënt nie nou kan doen nie, of sukkel om nou te doen. Spiertoetsing by die pre-aktiwiteit gee 'n swak spier, wat dui op 'n **low gear** toestand; 'n toestand waarin die klem val op dit wat nie by die sisteem geïntegreer is nie. 'n Pre-aktiwiteit verskaf ook 'n basis waaraan verandering gemeet kan word, wanneer dit later vergelyk word met die post-aktiwiteit.

STAP VIER: LEERMENU

Hierdie stap word beskryf as die fase waartydens die hele brein-liggaam sisteem geaktiveer word deur geïntegreerde bewegings of aktiwiteite. Dit kan ook gesien word as die "behandelingsfase" waartydens die aard van die kliënt se probleem aangespreek word deur 'n doelmatige metode.

Deur middel van prioritisering word daar bepaal watter korreksietegniek die primêre behoefte by die kliënt is, en die toepaslike tegniek word gebruik. Die terapeut bepaal dan weer deur middel van spiertoetsing of daar nog enige verdere korreksietegnieke nodig is; indien wel, word dit gedoen; indien nie, word daar uit die **menu** beweeg.

STAP VYF: POST-AKTIWITEIT

Hierdie stap is ‘n herhaling van die pre-aktiwiteit. Die doelwit word weer in aksie gesit op dieselfde wyse as wat dit in stap drie gedoen is. Daar word nou ‘n vergelyking getref tussen die pre- en postaktiwiteite. Die kliënt ervaar nou ‘n **high gear** toestand, en dit word aangetoon deur die spiertoetsing wat ‘n sterk spier gee. Dit is ook belangrik dat die **high gear** nou ingeanker word ten einde die positiewe boodskap vas te lê in die brein-liggaam sisteem; en die proses sluit dan af met die kinestetiese inankering.

Tabel 4.1: Stappe binne die balansering

BREIN GYM AKSIE BALANS:	VYF STAPPE NA MAKLIKE LEER:
PACE	Maak gereed om te leer
DOELWITSTELLING	Weet wat jy wil hê
PRE-AKTIWITEIT	Identifiseer wat jy nog nie weet nie
LEERMENU	Aktiveer brein/liggaam sisteem deur beweging
POST-AKTIWITEIT	Implementeer nuwe leer en veralgemeen na ander lewenssituasies

4.4 Meetinstrumente

4.4.1. Die balansering

Die proses van balansering sluit ook 'n proses in van kontinue evaluering, naamlik in die vorm van spiertoetsing. Die kliënt se brein-liggaam sisteem word met elke stap van die proses op hierdie konkrete wyse geëvalueer. Die terapeut en die kliënt kry dus deurlopende terugvoering oor die kliënt se areas van wanbalanse, en die korreksietegnieke wat aangedui word om dit aan te spreek. Dit beteken dat die liggaam deur spiertoetsing 'kommunikeer'. Wanneer 'n wanbalans aangedui word met 'n swak spier, gebruik die terapeut spiertoetsing om vas te stel watter korreksies of behandeling die kliënt nodig het om die spier sterk te maak. Terugvoering oor die behandeling word ook dadelik daarna verkry: toets die spier swak of sterk? Is daar genoeg van die korreksies gedoen? Het die sisteem nog iets nodig? Ook die meting van die post-aktiwiteit aan die einde van die proses, dien as 'n belangrike terugvoering oor die effektiwiteit van die totale balansering: in hierdie stap word daar waargeneem of die kliënt nou 'n meer positiewe belewing het van die doelwit; en die liggaam beantwoord self hierdie vraag met of 'n sterk spier of 'n swak spier.

4.4.2. Onderhoudvoering met verwysende partye

Die aanvanklike inligting wat oor die proefpersone verkry is, het geskied deur middel van ongestruktureerde onderhoude, soos bespreek in punt 4.3.2. Die eventuele terugvoering oor die proefpersone se gedrag en houding sal dan geskied aan die hand van direkte onderhoude. Die navorser se doelwit is hier om spesifieke inligting te verkry. Daarom sal die volgende vraag gestel word: "Is daar enige positiewe veranderinge wat by die proefpersone waargeneem kan word ten opsigte van gedrag en houding?" Die proses sal soos volg geskied: Die drie proefpersone wat in die laerskool is, sal opgevolg word deur onderhoude met die onderwyseres en die moeder. By die hoërskooldogter sal 'n onderhoud met die moeder plaasvind. Die volwasse vrou sal self in 'n onderhoud betrek word.

4.4.3. Onderhoudvoering met die proefpersone

In die eerste sessie sal daar 'n terapeutiese onderhoud met elke proefpersoon gevoer word, ten einde 'n bepaling te maak van die aard en omvang van die probleem. Dus, 'n onderhoud *sonder enige voorafopgestelde idees in 'n poging om by die kliënt self uit te kom*. (Unisa studiegids, 1992: 5) Daar sal dan ook in die loop van die balanseringssessies waarneming gedoen word oor die proefpersone se response; op verbale en nie-verbale vlak. Die navorser stel dit ook as 'n doelwit om 'n beeld te vorm van die proefpersone se selfspraak. Selfspraak word beskou as dié kardinale 'rolspeler' in emosionele welsyn. Hierdie inligting mag waarskynlik nie op 'n direkte wyse onder die proefpersoon se aandag gebring word nie, hoewel dit ongetwyfeld aangespreek sal word deur middel van spiertoetsing. Dit kan gebeur omdat hierdie studie daarop gerig is om die effek van balanserings te bepaal, wat primêr nie-verbaal is. Die verloop en aard van elke balansering sal dus bepaal of die proefpersoon se selfspraak onder bespreking sal kom, al dan nie. In die laaste sessie sal daar 'n gestruktureerde onderhoud met elkeen gevoer word ten einde terugvoering te kry oor die effektiwiteit van die balanserings. Spesifieke vrae sal aan elke proefpersoon gestel word, soos uiteengesit in Hoofstuk Vyf in afdeling 5.2 onder stap vyf.

4.4.4. Skolastiese prestasie

Die drie laerskoolleerlinge se skolastiese punte van die eerste en tweede termyn sal met mekaar vergelyk word. Daar kan sodoende bepaal word of die positiewe effekte van die balanserings, indien enige, ook deurgetrek word na die skolastiese prestasie.

4.4.5. Skaal van emosies

Die navorser het 'n meetinstrument saamgestel met die doel om 'n voor- en natoetsing te doen by elke proefpersoon. Die meetinstrument staan bekend as die "Skaal van gevoelens". Die doel daarvan is om 'n aanduiding te kry van die gebalanseerdheid van die proefpersoon se emosionele belewenisse. Is die proefpersoon se gevoelens gebalanseerd, of is hy geneig om te veel negatiewe gevoelens te ervaar ten koste van positiewe gevoelens.

Dus, is sy emosionele skaal dalk te swaar gelaai aan die negatiewe kant. **Dit is nie nodig dat die proefpersoon redes of verduidelikings gee vir sy emosionele belewenisse nie; hierdie metingskaal gee bloot 'n aanduiding van die rigting waarin sy emosionele balans lê.**

Die afneemprosedure: Die basiese idee van balans word verduidelik aan die hand van 'n analogie met 'n weegskaal, soos uiteengesit op bladsy een van die Gevoelens-Skaal; die kliënt kry dan die aanwysings en voltooi die vraelysie, bladsy twee; die terapeut lees die Evalueringsvorm op bladsy drie; en voltooi dan die Beoordelingsvorm, bladsy vier. Die gevolgtrekkings wat daaruit voortvloei, word dan met die kliënt bespreek en geverifieer.

BALANS: MY SKAAL VAN GEVOELENS (Bladsy een)

- Wat beteken balans ? Balans kan maklik op 'n skaal gesien word; dit is wanneer dinge so min of meer ewe swaar weeg. 'n Skaal is uit balans wanneer die een kant so swaar weeg dat dit ver oorhang, en die ander kant so lig is dat dit lyk asof daar byna niks op is nie.
- 'n Mens se gevoelens kan ook met 'n skaal vergelyk word. Ons beleef almal baie verskillende soorte gevoelens. Ons is opgewek, bly, ingenome, tevrede, optimisties, vies, eensaam, bedroefd, benoud, ongelukkig, ensomeer. Niemand kan altyd net goeie gevoelens ervaar nie, die meeste van ons het al agtergekom dat die lewe net nie so werk nie.
- Partykeer gebeur dit dat dinge skeef loop in 'n mens se lewe, en dan is daar so baie negatiewe gevoelens binne in jou dat dit heeltemal te swaar begin weeg. Dan kan jy dalk voel asof die goeie, positiewe gevoelens weggeraak het uit jou lewe. Wat kan dan met jou gebeur ? Te veel kwaad word en baklei, te min lag en vriendelik wees. Te veel ongelukkig wees en huil, te min bly wees en glimlag. Te veel benoud en bekommerd wees, te min optimisties en positief wees. As dit so met jou gaan, is jou balans versteur, en dit maak dat die lewe nie baie lekker vir jou is nie.

Kom ons kyk 'n bietjie watter gevoelens het die afgelope tyd die swaarste geweeg in jou lewe. Plaas jou gevoelens op die skaalbakkies, en kyk dan wat is nou oorheersend in jou lewe. Hierdeur kry jy 'n goeie idee hoe jou emosionele lewe nou lyk.

1. Daar is twee skale: by die een skaal is die balans in ewewig, en by die ander skaal is die balans versteur.
2. Wanneer ons kyk hoe die skaalbakkies weeg, kan ons sien dat daar drie maniere is hoe ons dit kan interpreteer: (a) in balans, (b) te min van iets, (c) te veel van iets.
3. Onder die skale is daar gesiggies wat elkeen 'n sekere gevoel verteenwoordig.
4. Kyk nou mooi na die gesiggies. Hoe het jy hierdie gevoelens die afgelope tyd in jou lewe ervaar? By watter skaal bakkie pas elke gevoel?
5. Merk (a) as jy hierdie gevoel gebalanseerd ervaar het. (as dit vir jou reg gevoel het)
Merk (b) as jy hierdie gevoel te min ervaar het. (baie selde)
Merk (c) as jy hierdie gevoel te veel ervaar het. (baie gereeld)

EVALUERING VAN DIE GEVOELENS-SKAAL (Bladsy drie)

Die volgende aannames word gemaak by die evaluering van hierdie skaal:

1. **By die afmerk van a's:** Hier gaan dit om 'n gebalanseerde belewing van emosies, nie te veel of te min nie.
 - 6 – 10 = bogemiddeld: impliseer 'n gebalanseerde verspreiding van emosionele belewenisse, die persoon kan terugslae waarskynlik met redelike gemak hanteer, laat nie toe dat die negatiewe oorheers in sy lewe nie. (òf beleef tans 'n positiewe tydperk in sy lewe).
 - 5 = gemiddeld: onbevredigende balans.
 - 0 - 4 = ondergemiddeld: impliseer 'n ongebalanseerde verspreiding van gevoelens.

2. **By die afmerk van b's:** Die negatiewe gevoelens sal hoogs waarskynlik nie hier ter sprake kom nie. Mense sê byvoorbeeld nie dat hulle te min moedeloos is nie. Dus, hier behoort die positiewe gevoelens (nommers 1, 3, 5, 7, 9) uitgelig te word deur die persoon wat emosionele wanbalanse beleef.

By die ongelyke nommers:

- $3 - 5$ = bogemiddeld: impliseer 'n emosionele wanbalans wat oorhel na die negatiewe kant. Die persoon toon 'n behoefte aan positiewe belewenisse; dit skyn 'n gemis te wees in sy lewe.
- 2 = gemiddeld: matige behoefte aan positiewe gevoelens.
- $0 - 1$ = ondergemiddeld: word as onbeduidend beskou.

3. **By die afmerk van c's:** Die positiewe gevoelens sal waarskynlik nie hier ter sprake kom nie. Mense sê nie dat hulle te gelukkig is nie (hoewel die beleving van net positiewe gevoelens of van oormatige positiewe gevoelens, dikwels onrealisties kan wees of 'n ontkenning kan wees van ander onderliggende gevoelens. Indien die terapeut laasgenoemde vermoed, sal daar waarskynlik ook ander aanduidings wees wat bydra tot hierdie hipotese, en kan dit dan ook beduidend wees van problematiese kwessies wat hanteer behoort te word). Die aanname is dus dat die persoon met emosionele wanbalanse, c's sal afmerk by die gelyke nommers (2, 4, 6, 8, 10).

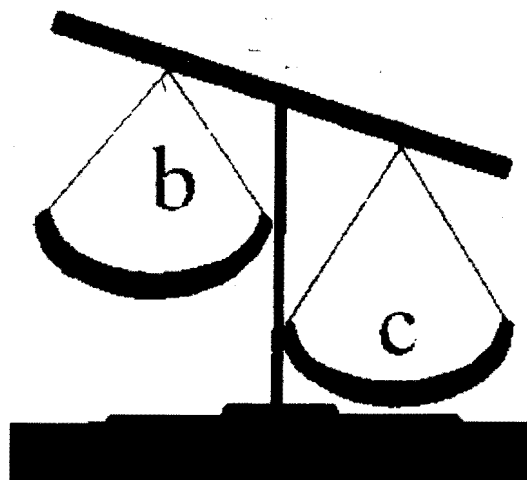
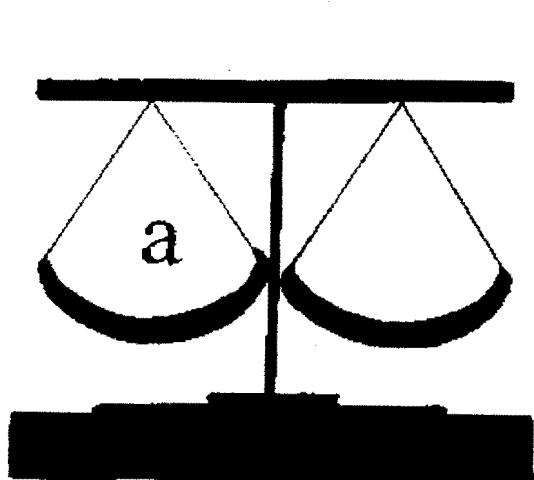
By die gelyke nommers:

- $3 - 5$ = bogemiddeld: impliseer dat te veel negatiewe gevoelens ervaar word; voel dat die negatiewe gevoelens oorheersend is in sy lewe.
- 2 = gemiddeld: matige negatiewe gevoelens.
- $0 - 1$ = ondergemiddeld: word beskou as onbeduidend.

BESPREEK DIE GEVOLGTREKKINGS MET DIE KLIËNT; bevestig of hy dit so beleef soos wat sy response suggereer. Dit is nie nodig dat die kliënt redes of verduidelikings gee vir sy gevoelens nie. Hierdie vraeys gee bloot 'n aanduiding van sy emosionele balans: die **rigting** waarna dit neig; positief, negatief, gebalanseerd. Besprekings daaroor kan in die verloop van terapie hanteer word.

NAAM: _____

DATUM: _____



1. a b c		Opgewek Vrolik	2. a b c		Woedend Aggressief
3. a b c		Selfversekerd Selfvertroue	4. a b c		Onseker Bekommerd
5. a b c		Positief Volmoed	6. a b c		Benoud Bang
7. a b c		Bly Gelukkig	8. a b c		Hartseer Seermaak
9. a b c		Ingenome Tevrede	10. a b c		Ongelukkig Moedeloos

Balans : My skaal van gevoelens - Antwoordblad

Kom kyk 'n bietjie watter gevoelens het die afgelope tyd die swaarste geweeg in jou lewe. Plaas jou gevoelens op die skaalbakkies, en kyk wat is nou oorheersend in jou lewe. Hierdeur kry jy 'n goeie idee hoe jou emosionele lewe nou lyk.

1. Daar is twee skale: by die een skaal is die balans gelyk, en by die ander is die balans versteur.
2. Wanneer ons kyk hoe die skaalbakkies weeg, kan ons sien dat daar drie maniere is hoe ons dit kan interpreteer : (a) in balans, (b) te min van iets, (c) te veel van iets.
3. Onder die skale is daar gesiggies wat elkeen 'n sekere gevoel verteenwoordig.
4. Kyk nou mooi na die gesiggies: hoe het jy hierdie gevoelens die afgelope tyd in jou lewe ervaar ? By watter skaalbakkie pas elke gevoel ?
5. Merk (a) as jy hierdie gevoel gebalanseerd ervaar het - dit was OK vir jou.
Merk (b) as jy hierdie gevoel te min ervaar het. (baie selde)
Merk (c) as jy hierdie gevoel te veel ervaar het. (baie gereeld)

1. a b c	2. a b c
3. a b c	4. a b c
5. a b c	6. a b c
7. a b c	8. a b c
9. a b c	10. a b c

- **Gebalanseerde verspreiding**

Aantal a's ____ / 10

Bogemiddeld/Gemiddeld/Ondergemiddeld

Implikasie: _____

Gevoelens waarby a gemerk is:

- **Te min positiewe belewenisse**

Aantal b's ____ / 5

Bogemiddeld/Gemiddeld/Ondergemiddeld

Implikasie: _____

Gevoelens waarby b gemerk is:

- **Te veel negatiewe belewenisse**

Aantal c's ____ / 5

Bogemiddeld/Gemiddeld/Ondergemiddeld

Implikasie: _____

Gevoelens waarby c gemerk is:

Hierdie meting van die Skaal van Emosies sal in die eerste onderhoud met elke proefpersoon afgeneem word, asook nadat 'n reeks balanserings gedoen is. Die navorser poog om daardeur te bepaal of daar 'n positiewe verandering gemerk kan word in die emosionele gesteldheid van die proefpersone.

4.5 Samevatting

Daar is in hierdie hoofstuk 'n verduideliking gegee van die aard van die navorsingsontwerp: dat dit 'n idiografiese benadering is wat gevolg word. Die motivering vir hierdie keuse is soos volg: Die navorser se doelwit met hierdie studie impliseer die bestudering van individue se unieke response op 'n balansering of balanserings. Dit vereis dus 'n terapeutiese betrokkenheid met elke kliënt oor 'n bepaalde tydperk, afhangende van die kliënt se behoeftes.

Tabel 4.2: Samevatting van die beskrywing van die Empiriese studie

DOEL VAN ONDERSOEK	HIPOTESES	NAVORSINGS-ONTWERP	MEET-INSTRUMENTE
Sou Edu-K balanserings lei tot verhoogde emosionele welsyn	Ed-K spreek die brein-liggaam sisteem aan en sou dus daarom deurdring na dieper emosionele issues	Benadering: Idiografies Proefpersone: Vyf Prosedure: Edu-K balanserings	Balanserings Onderhoude: Verwysing Onderhoude: Proefpersone Skolasties Skaal van emosies

HOOFSTUK VYF

NAVORSINGSRESULTATE VAN EMPIRIESE STUDIE

5.1 Inleiding

In die vorige hoofstuk het die navorser die doelwit gestel van hierdie navorsingstudie, en dit is naamlik om die volgende vraag te beantwoord: Sou Edu-K as 'n effektiewe psigoterapeutiese tegniek gebruik kan word deur die Opvoedkundige Sielkundige; wat ten doel het om die kliënt se emosionele welsyn te verbeter? Daar is ook 'n uiteensetting gegee van die empiriese ondersoek wat geloods sal word.

In hierdie hoofstuk sal die navorser eerstens 'n beskrywing gee van die verloop van die terapeutiese intervensieprogram. Vervolgens sal daar 'n opsomming gegee word van die terugvoering wat verkry is vanaf die onderwyseres en die moeder, terugvoering vanaf die proefpersone self, 'n vergelyking by die laerskoolleerling van die eerste en tweede termyn se rapporte, asook 'n vergelyking van die evaluering op die Skaal van Emosies.

5.2 Verloop van terapeutiese intervensieprogram

Stap een

Die navorser het 'n ongestruktureerde onderhoud gevoer met die persoon wat die kliënt aangemeld het. Die doel daarvan was om 'n agtergrondsgeskiedenis van die kliënt en sy/haar omstandighede te verkry, 'n beeld van die aanmeldingsprobleem en van enige ander probleemareas wat mag bestaan.

In die drie gevalle waar die kind deur die onderwyseres aangemeld is, is daar ook 'n onderhoud met die moeder gevoer. 'n Opsommende weergawe van die relevante inligting oor elke proefpersoon is weergegee in Hoofstuk Vier (sien 4.3.1).

Stap twee

Die eerste sessie met elke kliënt het plaasgevind. Dit het ook plaasgevind in die vorm van nie-direktiewe onderhoudvoering. Daar is in gesprekvoering met die kliënt gepoog om eers die kliënt op sy/haar gemak te stel; tweedens om 'n vertrouwensverhouding met die kliënt daar te stel; en derdens om die kliënt se persepsie van die aanmeldingsprobleem te bepaal. Die kliënt het ook die Skaal van Emosies voltooi.

Stap drie

In hierdie sessie is daar met elke kliënt 'n bespreking gevoer oor Brein Gym en Edu-K. Die konsepte en motivering daarvan is verduidelik, so konkreet en eenvoudig moontlik. Die kliënte het dus inligting gekry en is voorberei op die intervensieproses wat gaan volg. Daarna is elke kliënt geleer om te **Pace**, die terapeut het saam met die kliënt **gepace**, en die kliënt is versoek om elke dag by die huis te **Pace**.

Stap vier

Vanaf die vierde sessie het die terapeut begin om balanserings te doen met elke proefpersoon. Hierdie stap verskil vir elke kliënt, aangesien elke balansering 'n totaal unieke proses is wat bepaal word deur die uniekheid van elke mens. Die hoeveelheid balanserings wat gedoen is, verskil ook van proefpersoon tot proefpersoon, aangesien dit gedoen is volgens elkeen se individuele behoeftes. Die balanseringsvorme met die uiteensetting van elke balansering wat gedoen is, word as bylae tot die studie aangeheg.

Stap vyf

Daar is direkteur onderhoude met elke proefpersoon gevoer ten einde terugvoering te kry oor hulle ervarings van die balanserings. Daar is ook in hierdie gesprekvoering gepoog om 'n bepaling te maak van enige positiewe verandering wat die kliënt beleef, en wat waarskynlik toegeskryf kan word aan die terapeutiese effekte van die balanserings. Elke proefpersoon het ook weer die Skaal van emosies voltooi.

Vrae wat aan elke proefpersoon gestel is:

1. Vertel my hoe het dit vir jou gevoel om balanserings te kry.
2. Wat is daar in die balanserings waarvan jy hou/nie hou nie ?
3. Het jy anders gevoel na 'n balansering ? Indien wel, verduidelik.
4. Dink jy die balanserings het jou gehelp/was goed vir jou ?

Stap ses

Onderhoude is weer gevoer met die vier leerlinge se moeders, en met die laerskoolleerlinge se onderwysers, ten einde terugvoering te kry oor die kinders se gedragswyses en houdings. Die doelwit was om te bepaal of daar enige sigbare positiewe veranderinge by die kinders waargeneem kon word.

Stap sewe

Daar is 'n vergelyking gemaak tussen die kinders se rapportpunte van die eerste en tweede termyn. Daarmee poog die navorser om te bepaal of enige positiewe emosionele veranderinge by die proefpersone ook waargeneem kan word by hulle skolastiese prestasie.

Stap agt

Die navorser het 'n vergelyking gemaak van die response wat elke proefpersoon gegee het by die invul van die skaal van Emosies. Daardeur is gepoog om te bepaal of die proefpersone se emosionele gesteldheid van rigting verander het; met ander woorde of daar 'n positiewe verandering waargeneem kan word.

Die verloop van die terapeutiese bemoeienis kan kortliks saamgevat word in tabel 5.1:

Tabel 5.1: Intervensieprogram

VERLOOP VAN PROGRAM:	AARD VAN INTERVENSIE:
Stap een	Wat is die probleem ? Aanmelding en agtergrond.
Stap twee	Wie/hoe is die kliënt ? Verhouding stig met kliënt.
Stap drie	Wat moet die kliënt weet ? Kliënt voorberei vir proses.
Stap vier	Wat het die kliënt nodig ? Balanserings doen.
Stap vyf	Hoe voel die kliënt nou ? Effek van balanserings.
Stap ses	Wat sien die skool en die ouer ?
Stap sewe	Hoe gaan dit met die skoolwerk ?
Stap agt	Hoe lyk die Skaal van emosies ?

5.3 Bespreking van die resultate

Proefpersoon A

Tienjarige dogter in graad vier:

- Die juffrou beleef die kind as baie meer emosioneel stabiel; sy huil nie meer in die klas nie, word nie meer so maklik ontstel oor kleinighede nie, en is oor die algemeen veel rustiger. Sy kan steeds nie voldoen aan hoë akademiese eise nie, maar sy hanteer die klassituasie beduidend beter.
- Die moeder vind haar ook meer ontspanne. Sy doen haar huiswerk meer toegewyd, en gesels nou dikwels spontaan oor die skool en skoolaktiwiteite.
- Persoonlike response op vrae: “Ek hou daarvan om balanserings te kry. Daar is niks daarin wat ek nie van hou nie. Ek voel altyd lekker rustig na ‘n balansering. Ek dink die balanserings het my baie gehelp. Ek kan sommer alles makliker doen.”
- Vergelyking van rapporte: Sy toon ‘n verbetering in drie vakke, hoewel nie beduidend nie. Die onderwyseres vind dit egter goed, aangesien die meeste kinders swakker doen in die tweede termyn as gevolg van die toename in die hoeveelheid werk.
- Skaal van gevoelens: In die eerste evaluering het sy ‘n gemiddelde telling getoon vir die gebalanseerde gevoelens, wat dui op ‘n onbevredigende balans; gemiddeld vir twee positiewe gevoelens, wat dui op ‘n matige behoefte aan positiewe gevoelens (moed en selfvertroue); en bogemiddeld vir drie negatiewe gevoelens, wat dui op ‘n oormatige belewing van negatiewe gevoelens (onseker, bang en moedeloos). Na die periode van terapeutiese intervensie het sy ‘n bogemiddelde telling vertoon op die gebalanseerde gevoelens, wat dui op ‘n gebalanseerde verspreiding van gevoelens; gemiddeld op die positiewe gevoelens, wat dui op ‘n matige behoefte aan twee positiewe gevoelens (selfvertroue en tevrede); en ondergemiddeld op een negatiewe gevoel (onseker), wat onbeduidend is.

Gevolgtrekking: haar emosionele belewenisse skyn meer gebalanseerd te wees; die oormatige negatiwiteit het afgeneem, hoewel die positiewe gevoelens ruimte toon vir verbetering.

Proefpersoon B

Negejarige seun in graad drie:

- Die klasjuffrou vind dat hy meer stabiel is in die klas; hy word nie meer so vinnig kwaad vir die ander kinders nie en baklei nou baie minder. Sy aandagspan het ook verbeter.
- Sy moeder vind hom meer verantwoordelik tuis; hy is nog soms laks, maar meer gewillig en minder aggressief. Hy en sy suster se verhouding het ook heelwat verbeter, en die gevegte tussen hulle twee het beduidend afgeneem.
- Persoonlike response op vrae: “Dis lekker. Ek hou van die oefeninge. Dan voel ek O.K. Die goed wat ons doen, help my baie.”
- Vergelyking van rapporte: Die eerste termyn het hy 3’s en 4’s gekry; die tweede termyn 2’s en 3’s. Sy onderwyseres sien ‘n verbetering in sy werk.
- Skaal van gevoelens: In die eerste evaluering het hy ‘n ondergemiddelde telling getoon vir die gebalanseerde gevoelens, wat dui op ‘n ongebalanseerde beleving van gevoelens; geen telling op die positiewe emosies nie, wat onbeduidend is; en ‘n bogemiddelde telling vir negatiewe en positiewe emosies (positief, gelukkig, tevrede, woedend, bekommerd, bang, hartseer, ongelukkig). Sy verklaring vir die “te veel positiewe gevoelens” was dat hy te veel kere bly raak omdat sy pa belowe om hom te kom haal, of ander dinge belowe, wat dan nie realiseer nie. Die tweede evaluering vertoon die volgende: ‘n bogemiddelde telling op die gebalanseerde emosies, wat dui op ‘n gebalanseerde verspreiding; steeds geen telling by die positiewe gevoelens nie, wat onbeduidend is; en ‘n bogemiddelde telling op positiewe en negatiewe emosies (bly, moed, hartseer).

Hy sê hy kan nie help om sy pa te glo nie, al stel dié hom telkens teleur. Dit wil egter voorkom asof sy negatiewe belewenisse nie meer die totale fokuspunt in sy lewe is nie; hoewel daar nog te veel negatiewe oorheersing is.

Proefpersoon C

Sewentienjarige dogter in graad twaalf:

- Hierdie kind se moeder het haar dank uitgespreek vir die positiewe verandering in haar dogter se houding. Sy vind dat haar dogter baie rustiger en ontspanne is, dat sy gelukkiger voorkom, meer spontaan gesprekke aanknoop, meer belangstelling toon in buitemuurse aktiwiteite, en begin toekomsplanne maak vir volgende jaar.
- Persoonlike response op vrae: “Dit was vreemde goed aan die begin, maar ek hou daarvan. Nee, wat, ek hou van alles. Die meeste kere het ek goed gevoel na die tyd. Eintlik het ek elke keer goed gevoel. Ek is seker die balanserings het my baie gehelp.”
- Skaal van gevoelens: In die eerste evaluering het sy ‘n ondergemiddelde telling behaal vir die gebalanseerde verspreiding, wat dui op ‘n wanbalans in emosionele beleving; ‘n bogemiddelde telling by vyf positiewe belewenisse (opgewek, selfvertroue, vol moed, bly, tevrede) wat dui op ‘n groot behoefte aan positiewe gevoelens; en ‘n bogemiddelde telling by drie negatiewe belewenisse (onseker, seergemaak, moedeloos) wat dui op ‘n oormaat negatiewe gevoelens. By die tweede evaluering toon sy die volgende tellings: Bogemiddeld by gebalanseerde verspreiding, wat balans impliseer; gemiddeld by twee positiewe emosies (vol moed, bly), wat dui op ‘n matige behoefte aan positiewe gevoelens; en ‘n ondergemiddelde telling by een negatiewe emosie (seergemaak), wat onbeduidend is. Hiervolgens het sy ‘n beduidende verskuiwing gemaak vanaf die negatiewe na die gemiddelde/gebalanseerde pool.

Proefpersoon D

Agtjarige seun in graad twee:

- Die klasjuffrou vind hom steeds 'n stil kind, maar hy toon egter al hoe meer spontane deelname by klasaktiwiteite. Hy begin ook al maats maak en is nie meer so eenkant en alleen nie.
- Die moeder vind dieselfde tuis: hy gesels meer spontaan met die gesinslede, en is nie meer so besonder passief en lusteloos nie. Hy skyn veral uit te reik na sy ouer broer.
- Persoonlike response op vrae: "Dis O.K. Alles daarin is O.K. Ek het net goed gevoel. Ja, die goeters help mens."
- Vergelyking van rapporte: Hy toon verbetering in samewerking, verantwoordelikheid, aandagspan, taakvoltooiing, skriftelike – en leesvaardighede, asook basiese bewerkings en probleemoplossings.
- Skaal van gevoelens: Volgens die eerste evaluering behaal hy 'n ondergemiddelde punt op die gebalanseerde verspreiding, wat impliseer dat sy gevoelens ongebalanseerd is; 'n bogemiddelde telling by die positiewe emosies en een negatiewe emosie (opgewek, selfvertroue, positief, tevrede, kwaad), wat dui op 'n behoefte aan meer positiewe belewinge asook 'n behoefte daaraan om uiting te gee aan sy onderliggende aggressie; 'n bogemiddelde telling op negatiewe emosies (onseker, bang, hartseer, moedeloos), wat dui op oormatige negatiewe belewenisse. Die tweede evaluering toon 'n gemiddelde punt op die gebalanseerde emosies, wat dui op 'n onbevredigende balans; 'n bogemiddelde telling op twee positiewe en een negatiewe emosie (vroliek, selfvertroue, aggressie), wat dui op 'n behoefte aan die belewing daarvan; en 'n gemiddelde telling op twee negatiewe gevoelens (onseker, moedeloos), wat dui op 'n matige belewing van negatiewe emosies. Sy emosionele skaal is nog nie in balans nie, maar toon wel 'n beweging na die positiewe kant.

Proefpersoon E

Volwasse vrou:

- Hierdie vrou sê dat sy baie kalmer en rustiger voel. Die rustelose vervaardheid wat haar so van balans af gehad het, het heeltemal verdwyn. Sy bekommer steeds oor haar omstandighede, maar dit is nie so 'n allesoorheersende fokus nie. Sy hanteer haar moeder ook beter; en laat haar minder deur laasgenoemde manipuleer. Sy voel oor die algemeen net meer in beheer van haar lewe.
- Persoonlike response op vrae: “'n Balansering is 'n interessante ervaring, en aan te beveel. Ek het nog nie iets daarin teëgekóm waarvan ek nie hou nie. Ek het definitief beter gevoel na die tyd; soms emosioneel bietjie uitgeput. Dit het my verseker baie gehelp. Ek wil asseblief weer in die toekoms kom.”
- Skaal van gevoelens: Volgens die eerste evaluering behaal sy 'n klassieke patroon van geen telling op die gebalanseerde skaal nie, wat dui op 'n totale afwesigheid van balans; bogemiddeld telling op vyf positiewe gevoelens (vrolík, selfvertroue, volmoed, bly, tevrede), wat dui op 'n groot behoefte aan positiewe belewenisse; en 'n bogemiddelde telling op vyf negatiewe gevoelens (aggressie, bekommerd, benoud, hartseer, moedeloos), wat dui op 'n oormatige negatiewe emosionele lewe. Die tweede evaluering toon 'n gemiddelde telling op die gebalanseerde verspreiding, wat 'n onbevredigende balans weerspieël; 'n bogemiddelde telling op drie positiewe gevoelens (selfvertroue, positief, vrolík), wat dui dat sy behoefte het aan die belewing daarvan; en 'n gemiddelde telling op twee negatiewe gevoelens (aggressief, bekommerd), wat dui op 'n matige negatiewe belewing. Dit blyk dus dat sy ook 'n verandering na die positiewe rigting toon.

5.4 Samevatting

Die terugvoering oor die balanserings blyk hoofsaaklik positief te wees. Die proefpersone het dit oor die algemeen beleef as interessante en aangename ervarings, en voel ook dat hulle baat gevind het by hierdie ‘behandeling’. Die onderwyseresse en moeders het ook positiewe veranderinge by die kinders waargeneem ten opsigte van gedrag en houding. Die navorser voel dat ‘n belangrike faktor by die sukses van ‘n balansering gevind kan word in die klem op die nie-verbale interaksie tussen terapeut en kliënt. Die kliënt het nie nodig om sy gevoelens verbaal te bespreek of selfs eers te benoem nie. Dikwels “weet” die kliënt self nie watter gevoelens hy/sy ervaar nie; maar in die balanseringsproses word dit deurgewerk. Daar is natuurlik wel die geleentheid om gevoelens verbaal te bespreek, indien die behoefte sou bestaan by die kliënt. Die navorser het egter gemerk dat veral die jonger kinders die fisiese bewegings geniet, en die ‘vloeiende voortbeweeg’ van ‘n balansering, sonder dat daar druk op hulle geplaas word om ‘n probleem verbaal te bespreek.

Die Gevoelens-skale het, ten opsigte van die proefpersone se emosionele balans, deurgaans aanduidings getoon van òf positiewe veranderinge òf ‘n beweging na die positiewe kant van die skaal,. Dit impliseer dus dat die balanserings ‘n positiewe bydrae gelewer het tot die proefpersone se emosionele welsyn.

Wanneer die navorser hierdie resultate evalueer aan die hand van die hipoteses wat gestel is in Hoofstuk Een, (sien 1.8) word die volgende gevolgtrekkings gemaak:

- (a) Die Edu-K balansering sou wel suksesvol aangewend kan word as ‘n psigoterapeutiese tegniek deur die Opvoedkundige Sielkundige.
- (b) Aangesien dit blyk dat die proefpersone oorwegend presenteer met positiewe gedrag- en houdingsveranderinge, sou die aanname wees dat daar in die balanserings deurgedring is na emosionele issues.

(c) By die drie jonger proefpersone was die verbale intervensie binne die balanserings telkens beperk tot die stel van 'n doelwit. Die balanserings was dus hoofsaaklik nie-verbaal van aard.

Die waarneming van positiewe veranderinge sou dus ongetwyfeld verband hou met Edu-K se geïntegreerde brein-liggaam benadering – die feit dat die liggaam ook in die terapeutiese proses betrek is.

Dit wil dus voorkom asof die hipoteses, (sien 4.2) wat deur die navorser gestel is, deur hierdie gevolgtrekkings bevestig word.

HOOFTUK SES

ALGEMENE PRAKTIESE RIGLYNE VIR OUIERS, ONDERWYSERS EN OPVOEDKUNDIGE SIELKUNDIGES

6.1 Inleiding

Dit blyk duidelik uit hierdie navorsingstudie dat Edu-K 'n omvattende terapeutiese benadering is, waarvan die besonderhede nie binne die omvang van een studie in oënskou geneem kan word nie. Die navorser het egter gepoog om 'n oorsigtelike beeld daarvan weer te gee, ten einde 'n aanduiding te gee van die besondere bydrae wat Edu-K kan lewer in die veld van psigoterapie. Dit is egter weer eens nodig om kennis te neem van die feit dat Edu-K nie op hierdie spesialisingsgebied, waar balanserings deur die terapeut gedoen word, toegepas kan word sonder die nodige opleiding nie. Daar moet dus 'n spesifieke opleidingsprogram gevolg word voordat enige persoon, ook 'n Sielkundige, kan praktiseer as 'n Opvoedkundige Kinesioloog of Edu-K terapeut.

Dit is egter moontlik om enkele praktiese riglyne aan die hand te doen wat maklik toegepas kan word buite 'n balansering, en steeds baie effektief kan wees in terapeutiese verband. Vervolgens word die gebruik van hierdie bruikbare tegnieke voorgelê.

6.2 Praktiese riglyne

- **Beweging:** Die eerste belangrike besef wat die navorser onder die aandag van terapeute en ouers wil bring, is 'n algemene bewustheid van die belangrikheid van beweging. Die essensiële rol van beweging in ontwikkeling en leer, word té dikwels misken in die samelewing. Elkeen wat bemoeienis maak met die kind, terapeut en ouers, behoort sorg te dra dat die kind se stimulasie ook fisiese bewegings insluit. Veral die jonger kind behoort aangemoedig te word om fisies rond te hardloop, te speel en te beweeg. Dit is jammer dat baie kinders hulself besig hou met 'n oormaat van passiewe aktiwiteite, soos televisie en rekenaar-speletjies, ten koste van gesonde bewegings- en sportaktiwiteite.
- **PACE:** Die PACE proses wat beskou kan word as 'n multidimensionele aanskakeling van die brein, soos bespreek in hoofstuk twee, is ook 'n uitstekende wyse om werk – en funksioneringsvlakke te verhoog. Dit verlig spanning, stimuleer geïntegreerde denke, aktiveer die sensoriese kanale, en plaas die brein-liggaam sisteem op 'n gereedheidsgrondslag vir leer. Die proses is maklik om aan te leer en dit neem slegs 'n paar minute om toe te pas. Die navorser sou graag wou sien dat PACE deel vorm van elke mens, kind en volwassene, se daaglikse program. Kinders behoort dit elke oggend voor skool te doen, asook elke middag voor studie/huiswerktyd, en veral ook in toets- en eksamentye as deel van hulle studiemetode.
- **Brein Gym aktiwiteite vir juniors:** In die klaskamer van junior primêre leerlinge, waar daar nog nie klasse gewissel word nie, behoort 'n onderwyser die leerlinge tussen lesse geleentheid te gee om hulle energie te herlaai. Hier kan 'n verskeidenheid van Brein Gym aktiwiteite nuttig gebruik word. Die onderwyser kan dit saam met die kinders in groepsverband doen. Wanneer die bewegings goed bekend is aan die kinders, kan die leerlinge ook beurt neem om voor in die klas te staan en die leiding te neem met die aktiwiteite.

Voorbeelde van enkele Brein Gym aktiwiteite wat na Pace gedoen kan word,
word vervolgens getoon :

Figuur 6.1

THE GROUNDER



The GROUNDER helps Josh focus his energy on what he is doing. Start with your legs comfortably apart. Point your right foot towards the right. Keep the left foot pointed straight ahead. Now bend the right knee as you exhale and, then, inhale as you straighten the right leg. Keep your hips tucked under. This strengthens the hip muscles (you feel it in the straight-leg side) and helps stabilize the back. Repeat three times, then repeat on the left side.

Figuur 6.2

ARM ACTIVATION



The ARM ACTIVATION helps handwriting, spelling, and creative writing, too! Hold one arm next to your ear. Exhale gently through pursed lips, while activating the muscles by pushing the arm against the other hand in four directions (front, back, in and away). Nikko says her shoulders feel released and she is ready to work.

Figuur 6.3

THE GRAVITY GLIDER



Dad likes to do the GRAVITY GLIDER at work during a long day of sitting at his desk or after driving the car. I do it before my soccer or other sports games. Sit comfortably. Cross your ankles. Keep your knees relaxed. Bend forward and reach out in front of you, letting your arms glide down as you exhale and up as you inhale. Repeat to the left, right, and center. Change legs and repeat. My body feels lighter and more relaxed whenever I do this movement.

- **Brein Gym vir seniors:** Daar is heelwat van die Brein Gym bewegings wat gedoen kan word sonder om op te staan en die klas te ontwrig. Dit kan dus ook stil-stil in die klas op individuele vlak gebruik word deur senior leerlinge met spesifieke behoeftes. Dieselfde beginsel geld hier vir volwassenes, wat dit byvoorbeeld by die werk wil doen. **Hook-ups** is ‘n goeie voorbeeld hiervan. Die navorser toon dan ook ander moontlike aktiwiteite wat so gebruik kan word.

Figuur 6.4



Figuur 6.6



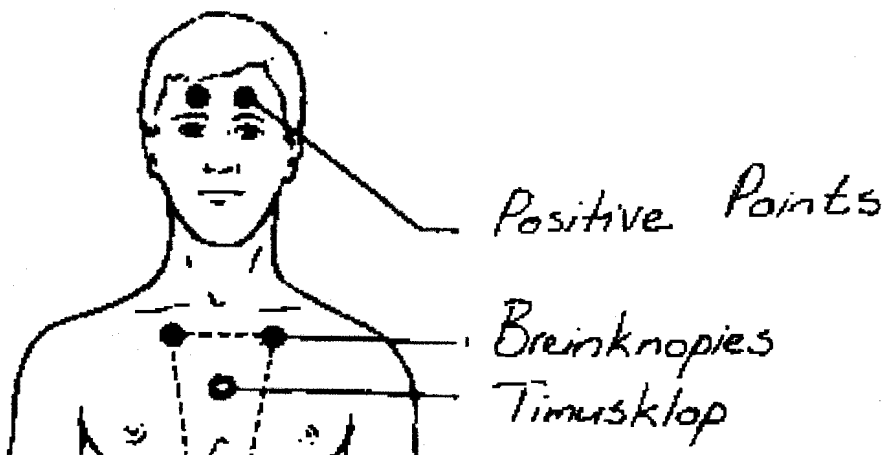
Figuur 6.5



- **Water:** Die belangrikheid van water vir die mens se optimale funksionering behoort ook beklemtoon te word: elke lewende sel het water nodig; water is die medium wat elektriese potensiaal tussen neurone verhoog; en gevolglik kommunikasie in die brein-liggaam sisteem verbeter. Dit is 'n goeie idee om water te drink wanneer mens moeg of traag voel, of dit moeilik vind om te konsentreer. Leerlinge behoort toegelaat te word om water te drink in die klas gedurende die verloop van hulle skooldag. Waterbottels, soos dié wat fietsryers gebruik, is goedkoop en geredelik beskikbaar. Die drink van water kan rustig en sonder steurings in die klas geskied. Ook volwassenes behoort genoeg water te drink. Soos wat ons ouer word, neem ons natuurlike dors af, ons liggame droog fisies uit, organe kan begin krimp, en so ook die brein. Vroeë tekens van seniliteit kan omgekeer word deur die drink van die korrekte hoeveelheid water - water vertraag dus die verouderingsproses !
- **Hook-ups:** hierdie tegniek wat in Hoofstuk Drie bespreek is, (sien 3.2.3.3) is 'n besonder nuttige tegniek wat in die klas gebruik kan word vir kinders wat emosionele balans nodig het. Kinders wat baklei het, aggressief is, ontsteld is, huilerig is, ensomeer, kan eers in hierdie posisie sit om te kalmeer voordat daar enige pogings aangewend word om die situasie te bespreek. **Hook-ups** word ook beskryf as 'n tegniek vir *stress-release*, wat effektief is vir persone van enige ouderdom.
- **Cross-crawls:** Hierdie oorkruisbewegings wat beskryf is in Hoofstuk Drie, (sien 3.2.3.3) kan enige bewegings wees waarby die teenoorgestelde arm en been betrokke is. Dit help met die verbetering van koördinasie, lees, skryf, konsentrasie en prestasie in sport. Daar word aanbeveel dat **cross-crawls** gedoen word vòór die spesifieke aktiwiteit wat vir die persoon 'n stresbeleving veroorsaak, of wanneer daar gepoog word om prestasie in hierdie aktiwiteit te verhoog: byvoorbeeld voor 'n wedloop, 'n sportwedstryd of 'n eksamen. Die bewegings kan so agt keer herhaal word, of soveel kere as wat dit gemaklik voel vir die persoon.

- **Positive points vir stresverligting:** Dit is die twee punte op die voorkop, die skaars voelbare knoppies wat bekend staan as die *frontal eminences* (La Tourelle & Courtenay, 1997: 89): geleë tussen die wenkbroue en die haarlyn. Kies 'n tyd wanneer jy nie gesteur sal word nie, maak jouself gemaklik, en plaas jou vingerpunte op die **positive points**. Dink aan die situasie of **issue** wat vir jou spanning veroorsaak; ervaar dit so realisties moontlik deur bewus te wees van wat jy sien, hoor en voel. Hou aan om die situasie in jou gedagtes te beleef, na 'n rukkie sal dit moeiliker word om daarop te fokus, die gedagtes daaraan sal vervaag. Maak nou jou oë oop en fokus wéér op dit wat jou stres. Jy sal waarskynlik vind dat jou stresbeleving daaroor beduidend afgeneem het; of dat jy nou op heeltemal 'n ander aspek van die saak fokus. Die proses kan enigiets van een tot tien minute lank duur. Soos wat jy die punte hou, mag die polsing onder jou vingers aanvanklik ongelyk voel. Wanneer jou stres verlig is, raak die polsing gesinkroniseerd. Wanneer iemand dus ontsteld of gespanne is, kan hierdie tegniek met groot vrug gebruik word om hulle te help kalmeer en ontspan.

Figuur 6.7: Reflekspunte op die liggaam

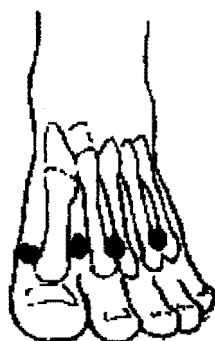


- **Positive points vir visualisering van toekomsgebeure:** Hierdie tegniek kan ook gebruik word om 'n positiewe uitkoms daar te stel vir 'n gebeurtenis wat voorlê. Terwyl die punte vasgehou word, visualiseer en beleef jy die scenario in jou gedagtes soos wat jy wil hê dit moet plaasvind. Sien hoe jy die situasie hanteer op 'n manier wat vir jou gemaklik is; skep die verloop en uitkoms daarvan soos wat jy dit wil hê. Visualiseer die beelde soos in 'n film waarna jy kyk, en gaan 'n paar keer deur die volgorde daarvan. Gebruik hierdie tegniek vir enige situasie waarvoor jy jou wil voorberei.
- **Positive points vir gebeure in die verlede:** Op dieselfde wyse as wat dit beskryf is in die vorige punt, kan hierdie tegniek gebruik word met 'n negatiewe ervaring uit die verlede. Hou die **positive points** vas en herroep die gebeurtenis in soveel besonderhede as moontlik. Visualiseer hoe dit anders en meer positief kon gewees het. Wat kon jy gedoen het, wie kon jou gehelp het? Skep 'n ander scenario, en skep só 'n ander persepsie van die stresvolle ervaring. Sodoende word die ongelukkige herinneringe verander en die ervaring verloor sy oormatige emosionele impak.
- **Gevorderde positive points:** Hier word die emosionele vingermoden en oogbewegings betrek, soos wat dit aangepas is uit Neurolinguistiese Programmering en toegepas word in Bio-kinesiologie. Deur die emosionele vingermode te hou, word die emosionele sentrums in die brein geaktiveer; en met die beweging van die oë in verskillende posisies, word inligting verkry vanaf verskillende areas van die brein, soos visuele beelde en herinneringe. Wanneer jy byvoorbeeld opkyk na boontoe, kry jy toegang tot die deel van die brein waar jy visualiseer, of prentjies sien. Stres wat deur oogbewegings geaktiveer word, kan deur middel van hierdie tegniek vrygelaat word. Metode: Hou die punte van beide hande se duime en ringvingers op mekaar. Plaas die wysvinger en middelvinger van beide hande op die **positive points**. Dink aan die stresvolle situasie of issue, en roteer terselfdertyd jou oë stadig; eers in een rigting en dan in die ander, eers met geslote oë en dan met oop oë.

Herhaal indien verkies. Dink nou weer aan dieselfde situasie, en voel hoe die belewenis verander het. Hierdie gevorderde tegniek kan ook vir toekomstige gebeure, en vir gebeure uit die verlede gebruik word.

- **Lui agt met die oë:** As die oë stres ervaar wanneer dit in 'n bepaalde rigting beweeg word, of stres ervaar deur die links na regs bewegings van lees, staan dit in Kinesiologie bekend as visuele inhibisie. Dit kan verband hou met baie probleme, soos swak koördinasie en disleksie. Simptome daarvan is byvoorbeeld wanneer jou balans nie goed is wanneer jy met trappe afstap nie, of moeg voel wanneer jy lees. Metode: Teken of visualiseer 'n groot **lui agt** wat op sy rug lê. Hou jou kop stil, volg die buitelyn van die agt met jou oë, begin vanaf die linkerkantste opwaartse kurwe, en herhaal 'n paar keer.
- **Lui agt met die duim:** Hier word die visuele areas van die brein gestimuleer; die skouerspiere word beweeg, wat help om spanning te verlig, en die oogspiere word geoefen wat lei tot verbeterde leesbeweging en oogspanwydte. Metode: Hou jou linkerduim reg voor jou gesig, ongeveer op ooghoogte, ongeveer so ver soos wat jou elmboog van jou gesig af is. Beweeg jou duim in die vorm van 'n **lui agt** voor jou oë verby, begin na links boontoe, en volg die beweging met albei oë terwyl jy jou kop stil hou. Probeer die sirkels van die **lui agt** so groot maak as wat jy kan. Doen die beweging agt keer stadig met een hand, dan agt keer met die ander hand, en dan agt keer met beide hande inmekaar gevleg.
- **Breinknopies:** Hierdie is nog 'n metode wat effektief gebruik kan word by die simptome van visuele stres, soos dit bespreek is by die **lui agt** met die oë. Metode: stimuleer hierdie twee holtes onder die sleutelbeen en weerskante van die borsbeen, hou jou kop stil en roteer jou oë stadig na die een kant en dan na die ander kant. Hierdie aktiwiteit help ook om die brein te aktiveer en meer ontvanklik te maak vir alle sintuiglike insette.

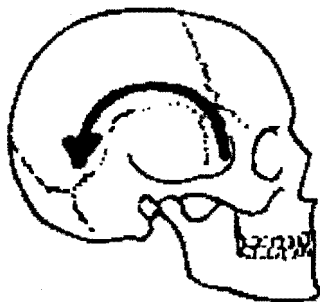
- **Massering vir voete:** Ons voete ondersteun ons deur die lewe en help met ons balans. Hulle word egter dikwels geïgnoreer of as vanselfsprekend aanvaar, totdat ons pyn ervaar daarmee. Hierdie tegniek help vir vermoeienis en sal ook koördinasie verbeter tydens loop en hardloop. Metode: Masseer die punte tussen die tone, aan die bokant van die voete waar die tone bymekaar kom; bo-op die sagte plekkies tussen die beentjies; asook aan die kant van die groottoon. Hierdie punte kan baie gevoelig wees; masseer dus eers liggies.



Figuur 6.8: Massering van die voete

- **Temporale klop:** Die brein-liggaam sisteem filtreer alle inkomende sensoriese inligting, sodat ons nie oorweldig word deur te veel inligting wat gelyktydig ontvang word nie. In 1975 het Goodheart ontdek dat hierdie filtreersisteem tydelik afgeskakel kan word deur op die TS (*temporosphenoidal*) lyn te klop. Die TS lyn loop in 'n waaiervormige sirkel rondom die oor. Hierdie tegniek kan ook terapieuties gebruik word: wanneer dit gedoen word soos aanbeveel in Kinesiologie, word positiewe boodskappe deur die brein-liggaam sisteem ingeneem en versterk. Dit is 'n besonder bruikbare tegniek om te help met die verandering van gewoontes, houdings, en negatiewe gedagtepatrone. Metode: Hou die punte van die duim en ringvinger teen mekaar van beide hande; gebruik dan die wysvinger en middelvingers, en klop liggies daarmee rondom elke oor; begin aan die bokant en klop tot aan die onderkant van die oor. Terwyl jy klop, sê jou positiewe stelling hardop, en herhaal dit so tien keer.

Figuur 6.9: TS lyn



- **Energiebalans:** Hierdie is 'n maklike en vinnige manier om ses van jou meridiane (energievelde) 'n *boost* te gee. Metode: Draai jou linkerarm sodat die palm na bo wys. Plaas die regterpalm aan die linkerkant van jou bors, beweeg dan die hand op na die skouer en weer af met die binnekant van die arm. Draai die arm om en beweeg op teen die agterkant van die hand en arm, oor die skouer, agter teen die nek op, rondom die oor, na die oog toe en oor die wang na die kant van die neus. Herhaal dit op die ander arm. Gaan drie keer deur hierdie 'energieborsel'. Dit kan met beide hande gedoen word wanneer jy dit vir 'n ander persoon doen. Dit is nie nodig dat die hande aan die liggaam raak nie; dieselfde effek word bereik so 'n paar sentimeter van die liggaam af.
- **Timus klop:** Die timus is een van die endokriene kliere; is betrokke by die limfatiese sisteem en speel 'n belangrike rol in die immuunsisteem, naamlik ons vermoë om infeksies te beveg. Dit is bekend dat die timusklier dramaties reageer op stress en siekte, en selfs binne vier en twintig uur kan krimp tot die helfte van sy normale grootte. Volgens dr. John Diamond (1979: 45) is die timusklier ook die eerste orgaan wat op 'n energievlak beïnvloed word deur jou emosionele toestand. Diamond konstateer dat: *The emotional states that weaken the thymus are hate, suspicion, and fear. Their opposites, which activate the thymus, are benevolent love, faith, trust, courage, and gratitude.* Stimulering van die timus help die liggaam om energievloei te herstel.

Metode: Die timus kom voor in die middel van die bors, bo aan die borsbeen waar die tweede rib sit, net onder die knopperige deel. Klop op hierdie punt in 'n egalige ritme met die punte van al vyf vingers, vir so twintig sekondes lank.

6.3 Samevatting

Dit is duidelik dat hierdie voorafgaande riglyne wat bespreek is, bruikbaar en prakties is. Dit is aktiwiteite wat sinvol gebruik kan word deur nie-professionele persone. Die navorser wil dit egter beklemtoon dat dit waarskynlik weinig resultate sal oplewer indien 'n bepaalde tegniek slegs een of twee keer toegepas sou word. **Pace** behoort byvoorbeeld elke dag gedoen te word. Gereelde herhaling van 'n tegniek is dus nodig ten einde suksesvolle resultate te verwag.

Tabel 6.1: Samevatting van Algemene Praktiese Riglyne

PRAKTIESE RIGLYNE
Bewegings !
PACE
Brein Gym
Water
Hook-ups
Cross crawls
Positive points: Stresverligting Toekomsgebeure Verlede Gevorderd
Lui 8: Oë Duim
Breinknopies
Massering: voete
Temporale klop
Energiebalans
Timusklop

HOOFTUK SEWE

SAMEVATTING EN AANBEVELINGS

7.1 Omskrywing van die probleem

Die navorser het bekend geraak met Opvoedkundige Kinesiologie, of Edu-K soos wat dit algemeen bekend staan, as 'n benadering wat gerig is op die integrasie van die hele brein-liggaam sisteem. Edu-K presenteer met fassinerende aannames wat die navorser se belangstelling geprikkel het: soos dat alles wat met 'n mens gebeur, iewers in jou liggaam vasgelê word op sellulêre vlak - dat jou liggaam dus 'n fisiese herinnering stoor van elke lewenservaring. Die liggaamsintelligensie word beskou as 'n onlosmaaklike deel van die wese van die mens; en in hierdie terapeutiese proses word die liggaam op 'n doelgerigte wyse betrek. Edu-K bied dus 'n gestruktureerde terapeutiese benadering aan waarin die kliënt se hele brein-liggaam sisteem betrek word. Die intervensiemetodes sluit ook fisiese bewegings in, wat die neurologiese integrasie van al die sinuïe stimuleer. Die onderliggende konsep van Edu-K is dat beweging 'n essensiële deel vorm van "leer". Hier gaan dit nie slegs om "leer" soos wat ons dit verstaan as 'n akademiese aktiwiteit nie, maar ook "leer" soos in groei en ontwikkeling van die mens.

Edu-K kan ook gesien word as 'n holistiese benadering wat ten doel het om die fisiese, emosionele en verstandelike aspekte van menswees in balans te bring. Balans is 'n grondliggende konsep in Edu-K: dit is die beginsel wat as 'n voorvereiste gesien word ten einde optimale funksionering daar te stel. Balans word beskryf as die eenwording tussen twee teenoorgestelde kragte, soos byvoorbeeld: die spanning tussen regop staan en omval, die onsigbare middellyn tussen die linker- en regtervoet, inasem en uitasem, inspanning en ontspanning.

Holding on and letting go, thinking and doing, laughing and crying - opposing actions are tempered by balance. (Dennison & Dennison, 1989: 3) Wanbalanse impliseer dus tē veel van een ding, met die gevolg dat daar tē min van die teenoorstaande is. Die ewewig is dus versteur, en Edu-K balanserings is gerig op die herstel van hierdie ewewig.

Die navorser het vervolgens bewus geraak van die hoë voorkoms van “emosionele negativisme” en gevoelens van onsekerheid in die samelewing; by volwassenes, sowel as by kinders. Vanuit die navorser se kennis van Edu-K, het dit voorgekom asof hierdie terapeutiese proses ‘n besonder bruikbare tegniek sou kan wees in die hantering van emosionele probleme. Kliënte kan op ‘n doelgerigte wyse gefasiliteer word om self te werk na die oplossing van problematiese kwessies. Die volgende vraag is daarom geformuleer: Sou Edu-K aangewend kan word as ‘n effektiewe psigoterapeutiese tegniek deur die Opvoedkundige Sielkundige ?

7.2 Doelstellings

Die navorser het die volgende doelstellings geformuleer:

- Om die begrip **emosionele welsyn** te belig vanuit die Relasieterapie se verwysingsraamwerk.
- Om deur middel van ‘n literatuurstudie kennis in te win oor Edu-K as terapeutiese benadering.
- Om ‘n empiriese studie te doen waarin Edu-K gebruik word as ‘n terapeutiese tegniek, ten einde die effekte daarvan op kliënte te bepaal.
- Om algemene riglyne te gee aan ouers, onderwysers en aan Opvoedkundige Sielkundiges in die gebruik van Edu-K.

7.3 Gevolgtrekkings vanuit literatuurstudie

7.3.1 Emosionele welsyn

In Hoofstuk Twee het die navorser die begrip **emosionele welsyn** bespreek. Die spesifieke invalshoek van waaruit hierdie bespreking aangebied is, is Unisa se Relasieterapie. Die gevolgtrekkings wat vanuit hierdie literatuurstudie gemaak word, is die volgende:

- Die Relasieterapie, as diagnoserings- en terapiemodel, bied spesifieke riglyne aan vir die sinvolle verloop van die psigoterapeutiese proses van bemoeienis met 'n kliënt. Die verloop word ingedeel in die volgende vyf vlakke: die Funksioneringsbeeld, die Fenomeenbeeld, die Relasiebeeld, die Persoonsbeeld en die Vlak van die irrasionele. Die Opvoedkundige Sielkundige wat die verloop van hierdie model volg, volg dan ook 'n pad wat na die kliënt se emosionele welsyn lei.
- Die navorser beskou die belangrikste fokus van hierdie model as die intrapsigiese struktuur; naamlik die ek, self, identiteite en selfkonsep. Die intrapsigiese struktuur kan gesien word die kern van die mens se wese - dit bepaal eventueel die mens se oortuigings, gedrag, houding, relasies, en wyse van bestaan in die wêreld.
- Wanneer die Opvoedkundige Sielkundige fokus op die aard van die intrapsigiese struktuur, lei dit tot 'n openbaring van die kliënt se selfspraak. Selfspraak word beskou as dit wat die fundamentele basis lê vir die mens se persepsies van homself en van die wêreld rondom hom.
- Boodskappe wat die mens vir homself gee, veroorsaak werklike chemiese veranderinge in die brein. Die afskeiding van ensieme word beïnvloed en hierdie ensieme word na die hele liggaam versprei. Elke deel van die liggaam word dus beïnvloed deur die boodskappe wat die mens vir homself gee.

- Die veg-of-vlug reaksie, wat daartoe lei dat die mens steeds verdedigend reageer op vermeende gevaar, genereer primêr negatiewe emosionele belewinge by die mens.
- Die mens se interne gedagtegang, of selfspraak, hou dus ten nouste verband met sy emosionele en fisiese welsyn. Ongebalanseerde, irrasionele en negatiewe selfspraak impliseer 'n oorheersing van negatiewe belewenisse. Gebalanseerde, rasonale en positiewe selfspraak hou verband met positiewe emosionele en fisiese welsyn. Soos Marshall-Warren (1999: 31) dit stel: *Your buried treasure lies within. . . . You turn within to begin to cleanse and rinse off negative thoughts, ideas and feelings. These negative things may come in many forms: stress, tensions, anxiety, doubts, depression, discomfort, insecurity, and fears of many kinds.*

7.3.2 Edu-K as geïntegreerde benadering

Die navorser het in Hoofstuk Drie gefokus op Edu-K as 'n geïntegreerde benadering: 'n benadering wat gerig is op die integrasie van die brein-liggaam sisteem. Die metodes wat aangewend word om integrasie te bewerkstellig, is in oënskoue geneem. Die gevolgtrekkings wat gemaak word vanuit hierdie literatuurstudie is die volgende:

- Brein-liggaam integrasie soos wat dit in Edu-K aangetref word, is nie slegs 'n begrip wat 'n terloopse deel vorm van 'n enkele aspek/afdeling in Edu-K nie. Edu-K is Brein-liggaam integrasie. Elke stap in hierdie proses omsluit die brein-liggaam sisteem. Integrasie vind plaas deur middel van spiertoetsing, inankering, Brein gym bewegings, **PACE**, en die korreksietegnieke binne die **realms**. Hierdie gevolgtrekkings kan soos volg opgesom word:

- Die evalueringsmetode van Edu-K staan bekend as spiertoetsing. Spiertoetsing is die universele evalueringsmetode wat gebruik word in alle vorme van Kinesiologie. Hierdeur kry die terapeut toegang tot die liggaam se kommunikasiesisteem: wanneer die terapeut toets, antwoord die liggaam met 'n sterk spier-respons of met 'n swak spier-respons. Die spier-respons vorm deel van die mens se kinestetiese intelligensie en is verbind aan die breinstam-refleks waar die diepste gewoontes en patrone vasgelê is. Spiertoetsing gee 'n aanduiding van die brein-liggaam beleving.
- Tydens inankering word daar 'n intensionele assosiasie gemaak tussen leer en 'n kinestetiese ervaring. 'n Positiewe doelwit word vasgelê in die brein-liggaam sisteem; dit word deel gemaak van die sisteem op 'n doelbewuste wyse. Dit is dus nie nét die kliënt se brein wat 'n positiewe verbale boodskap kry nie; sy liggaam kry ook die boodskap. 'n Praktiese bevestiging van hierdie konsep sou wees om te dink hoedat 'n mens se liggaam vinnig kan reageer op 'n harde geluid, voordat jy nog eers tyd gehad het om daaroor na te dink. *Sometimes the body responds emotionally and manufactures emotional chemicals even before the brain has registered a problem.* Myss (1997: 15)
- Fisiese bewegings vind natuurlik en spontaan plaas, en vorm 'n essensiële deel van menslike ontwikkeling. Leer en groei vind plaas deur die proses van neurale organisasie; wat gebeur deur middel van stimulering en aktiwiteite; en dan verder vasgelê en versterk word deur beweging en herhaling. Fisiese bewegings vorm 'n integrale deel van die Edu-K proses.
- Brein Gym bewegings, die eenvoudigste vorm van Edu-K, is 'n sisteem van spesifieke bewegings wat gerig is op die integrasie van die brein. Die bewegings lei tot 'n fokusverskuiwing na die korteks van die brein en 'n wegbeweeg vanaf die agterste oorlewingsentrums van die brein. Dit help die kliënt dus om uit 'n stresbeleving te beweeg wat afskaling van breinfunksies tot gevolg het; en op 'n natuurlike wyse toegang te kry tot die logiese redeneringsentrum van die brein. Sodoende word geïntegreerde breinfunksie daargestel.

- Die leergereedheidsprogram, **PACE**, maak deel uit van elke Edu-K balansering. Hierdeur word die kliënt voorberei vir die leerproses wat gaan volg: daar word voorsien in die sisteem se hidrasiebehoeftes ten einde optimale senuweenetwerk funksionering te verseker, die brein word geaktiveer vir alle sensoriese insette wat gaan volg, die twee breinhemisfere word geïntegreer vir optimale funksionering en emosionele stres word verlig sodat 'n positiewe houding daargestel kan word.
- Die **Realms** is die raamwerk waarbinne spesifieke korreksietegnieke aangebied word. Elke **Realm** of bestaansdimensie bevat 'n reeks korreksietegnieke, wat hoofsaaklik bestaan uit een of ander vorm van fisiese beweging. Hierdie vier **Realms** skyn 'n omvattende raamwerk te vorm waarin alle aspekte van die mens aangespreek kan word. Die vier afdelings is interverweef en bestaan uit die volgende fasette:
 - (a) **Struktuur/Beweging realm**: die fisiologiese struktuur en samestelling van Die mens: been, spier, gewrigte; asook fisiese bewegings van die liggaam.
 - (b) **Persoonlike Ekologie realm**: die mens se verhoudings in die wêreld: intern en ekstern. Die mens staan in verhouding tot sy omgewing, tot ander mense, en tot homself.
 - (c) **Emosionele realm**: emosionele kwessies, en die wederkerige effek tussen emosionele belewenisse en fisiologiese reaksies.
 - (c) **Acu realm**: die mens as 'n natuurlike elektriese sisteem wat energie vrystel, en energie benodig.

7.4 Gevolgtrekkings vanuit empiriese studie

- 'n Praktiese toepassing van die Edu-K proses, naamlik die balansering, bevestig die teoretiese aanname dat die brein-liggaam sisteem betrek word in hierdie proses.
- Dit blyk duidelik dat 'n balansering 'n gestruktureerde proses is wat bestaan uit bepaalde onderafdelings, en wat 'n spesifieke sekwensiële verloop toon. Die volgorde van die basiese vyf stappe is: **PACE**, Doelwitstelling, Pre-aktiwiteit, **Leermenu**, en Post-aktiwiteit.
- Die evalueringsmetode wat gebruik word, naamlik spiertoetsing, gee vir die terapeut en vir die kliënt 'n onmiddellike terugvoering. Terugvoering word verkry of daar genoeg van 'n korreksie gedoen is, sowel as inligting oor die kliënt se verdere behoeftes.
- Die balanserings wat gedoen is in hierdie empiriese studie, lei die navorser tot die besef dat dit moontlik is vir 'n balansering om oorwegend plaas te vind op die nie-verbale vlak. Die proefpersone wat deel gevorm het van hierdie studie, het die fisiese bewegings besonder geniet en weinig aanspraak gemaak op verbale interaksie.
- Dit is ook so dat die aard van 'n balansering bepaal word deur die aard van die kliënt se probleem/behoeftes en ook deur die kliënt se persoonlikheid. Elke balansering kan dus gesien word as 'n hoogs unieke en onherhaalbare ervaring.
- Die afleiding kan ook gemaak word dat 'n balansering 'n proses van “oorgawe” is vir die kliënt: die kliënt gee homself in volle vertroue oor aan die terapeut wat die proses lei, en wat die kliënt **educate** oor die betekenis van die balanseringstappe. In die lig hiervan kan dit gesien word as 'n koesterende (*nourishing*) proses. Vandaar ook die uitdrukkings dat die kliënt 'n **balansering kry** of dat die terapeut 'n **balansering gee**.

7.5 Leemtes van die studie

- Uit die aard van die uniekheid van elke balansering, is dit moeilik om algemene reëls neer te lê. Binne die struktuur van die basiese elemente, moet 'n balansering 'n vloeibare proses wees wat aanpas by die uniekheid van elke kliënt. Hierdie vereiste vir 'n balansering lei daartoe dat die proses moeilik kwantitatief meetbaar is.
- Die sukses van 'n balansering sou waarskynlik as besonder subjektief gesien word in terme van tradisionele beoordelingsmetodes. Spiertoetsing word dikwels gesien as 'n vreemde, onverklaarbare proses in plaas van as 'n natuurlike brein-liggaam respons.
- Die omvang van hierdie studie is heeltemal te beperk om eers naastenby 'n volledige beeld te gee van Opvoedkundige Kinesiologie. Daar is slegs gepoog om ten minste die basiese beginsel van Edu-K te ondersoek; naamlik die *mind-body* benadering, en die wyse waarop dit kan bydra tot emosionele welsyn by 'n kliënt.

7.6 Bydraes van hierdie studie

Die Relasieteorie van Unisa is bespreek as die teoretiese verklaringsmodel van waaruit die begrip **emosionele welsyn** belig is. Hierdie beskouing dat **emosionele welsyn** ten nouste saamhang met die intrapsigiese struktuur, en met die spesifieke klem op die fundamentele rol van selfspraak, kan beskou word as 'n bydrae tot die veld van Opvoedkundige Sielkunde.

Die navorser is nie bewus van enige ander studie waar Edu-K ondersoek word met die volgende doel nie: Sou hierdie benadering van brein-liggaam integrasie, 'n positiewe bydrae kan lewer tot emosionele welsyn by 'n kliënt ? Sou die Edu-K balansering gebruik kan word as 'n effektiewe terapeutiese tegniek ?

Dit wil dus voorkom asof hierdie navorsingsonderwerp reeds 'n nuwe bydrae maak tot die veld van wetenskaplike kennis, omdat dit vir die eerste keer binne 'n Opvoedkundige Sielkundige teorie geplaas is.

Die navorser het ook 'n toepaslike meetinstrument saamgestel, naamlik die Skaal van gevoelens. Die doel daarvan is om 'n aanduiding te kry van die kliënt se emosionele balans: is sy emosionele belewenisse gebalanseerd, of is dit swaarder aan een kant van die emosionele skaal. Die skaal is kort, bestaande uit slegs tien items, sodat die kliënt nie voel dat hy aan 'n lang evaluering blootgestel word nie. Daar word ook gebruik gemaak van visuele items, om dit interessanter te maak, en makliker vir die jonger kind. Die resultate word met die kliënt bespreek, sodat hy self kan sien hoe sy prentjie van emosionele balans lyk.

Die algemene riglyne wat uiteengesit is vir ouers, onderwysers en Opvoedkundige Sielkundiges, kan ook gesien word as 'n praktykgerigte bydrae. Hierdie riglyne is 'n samevatting van dit wat deur die navorser beskou word as praktiese, toepaslike en effektiewe Kinesiologie tegnieke.

7.7 Aanbevelings vir verdere studie

7.7.1 Edu-K

Aangesien daar weinig navorsingsresultate opgespoor kon word in die veld van Edu-K, blyk dit duidelik dat hierdie studieveld braak lê vir navorsing. Die effektiwiteit van Edu-K is "bewys" in die praktyk, maar dit is nog nie deur middel van wetenskaplike navorsing ondersoek nie. Hierdie mag ook as 'n moontlike rede gesien word vir die relatiewe "onbekendheid" van die benadering as 'n psigoterapeutiese tegniek. Dit is moontlik dat akademiese navorsing daartoe kan lei dat Edu-K meer bekend word, en dat die natuurlikheid van die proses erken word. Daar is feitlik geen area van Edu-K wat nie verder ondersoek behoort te word nie. Die moontlikhede is so oorweldigend dat die navorser slegs die volgende enkele aanbevelings maak:

- Doelwitstelling in Edu-K.
- Die rol en impak van inankering.
- Die betekenis van die pre- en postaktiwiteit.
- Onderzoek na die Emosionele Realm.
- Onderzoek na die Strukturele/Bewegings Realm.
- Onderzoek na die Persoonlike Ekologie Realm.
- Onderzoek na die Acu Realm.
- Die sewe Dimensies van intelligensie.
- Edu-K as die antwoord op stres.
- Edu-K verlig depressie.
- Edu-K en leerprobleme.
- Kan Edu-K as groepsterapie gebruik word ?
- Edu-K betrek tradisionele psigoterapeutiese tegnieke.
- Die effek van Edu-K balanserings op selfspraak.
- Edu-K en die selfbeeld.
- Edu-K versterk die effek van visualiserings.
- Spreek Edu-K spesifieke emosionele probleme aan ?
- Edu-K: effektiewe nie-verbale tegniek by die jonger kind.
- Edu-K: effektiewe nie-verbale tegniek by die outistiese kind.
- Edu-K: effektiewe nie-verbale tegniek by selektiewe mutisme.
- Edu-K: effektiewe nie-verbale tegniek by die verstandelik gestremde persoon.
- Edu-K: effektiewe nie-verbale tegniek by diegene wat probleme ondervind om hulle emosies te verbaliseer.

7.7.2 Emosionele welsyn

Hoewel die klem van hierdie studie val op Edu-K, sou die navorser ook enkele aanbevelings wou maak ten opsigte van moontlike verdere studie in die veld van Emosionele welsyn:

- Die rol van selfspraak by Emosionele welsyn.
- Die intrapsigiese struktuur vorm die basis van selfspraak ?

- Selfspraak beïnvloed emosionele en fisiese welsyn.
- Hoe diep is selfspraak vasgelê in die wese van die mens ?
- Sou jarelange negatiewe selfspraak werklik positief verander kan word ?

7.8 Slotgedagte

Vanuit hierdie navorsingstudie blyk Edu-K 'n besonder bruikbare tegniek te wees in die hande van 'n bekwame psigoterapeut. Vir diegene wat 'n belangstelling toon in die belangrike rol van die mens se liggaam in sy totale funksionering, sou dit die moeite werd wees om hierdie benadering verder te ondersoek.

Dit wil voorkom asof die nadering van die nuwe millenium 'n hernude belangstelling bring in die eenheid van die mens, en in die interverweefdheid van die mens se innerlike en uiterlike verhoudings. Die konsep van liggaamsintelligensie skyn nie meer so vreemd en ondenkbaar te wees nie. Soos Myss (1997: 15) dit bespreek: *Positive and negative experiences register a memory in cell tissue as well as in the energy field. As neurobiologist Dr. Candace Pert has proven, neuropeptides - the chemicals triggered by emotions - are thoughts converted into matter. Our emotions reside physically in our bodies and interact with our cells and tissues. In fact, Dr. Pert can no longer separate the mind from the body, she says, because the same kind of cells that manufacture and receive emotional chemistry in the brain are present throughout the body.*

Dit wil voorkom asof die mens wyer begin dink, en begin erken dat die wetenskappe nog nie alles weet van menslike funksionering af nie. Edu-K kan dalk gesien word as een van die voorlopers, of baanbrekers in hierdie veld van vernuwing.

Tabel 7.1: Samevatting van gevolgtrekkings

OMSKRYWING VAN PROBLEEM	DOELSTELLING	GEVOLG- TREKKINGS: LITERATUUR- STUDIE	GEVOLG- TREKKINGS: EMPIRIESE STUDIE
<ul style="list-style-type: none"> * Edu-K: balans tussen fisiese, emosionele en verstandelike * Edu-K: effektiewe psigo-terapeutiese tegniek ? 	<ul style="list-style-type: none"> * Belig emosionele welsyn * Kennis inwin oor Ed-K * Empiriese studie: effekte van balanserings * Algemene riglyne 	<p>Emosionele welsyn:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Relasieterapie * Intrapsigiese struktuur * Selfspraak <p>Edu-K:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Brein/liggaam integrasie * Spiertoetsing: evalueer * Inankering: vaslê * Brein Gym * PACE: leergereed * Realms: korreksies 	<ul style="list-style-type: none"> * Edu-K spreek brein/liggaam sisteem aan * Balansering: gestruktureerde verloop * Spiertoetsing: onmiddellike terugvoering * Proses: nie-verbale vlak * Elke balansering: unieke proses * Koesterende proses

LEEMTES	BYDRAES	AANBEVELINGS	SLOTGEDAGTE
<ul style="list-style-type: none"> * Kwantitatief moeilik meetbaar * Spiertoetsing subjektief * Slegs basiese beginsels is beskou 	<ul style="list-style-type: none"> * Relasieterapie as invalshoek * Edu-K binne Opvoedkundig Sielkundige Raamwerk * Vraelys: Skaal van emosies * Algemene riglyne 	<ul style="list-style-type: none"> * As gevolg van relatiewe onbekendheid van Edu-K: braak veld vir navorsing * Emosionele welsyn en selfspraak 	<ul style="list-style-type: none"> * Ed-K : 'n besonder bruikbare tegniek vir emosionele welsyn * Brein/liggaam sisteem: wetenskaplike verklarings onvolledig ?

BYLAAG A: BALANSERINGSVORMS

ACTION BALANCE FOR

NAAM Proefpersoon A SEEING OUDERDOM 10 jr. DATUM 4 Mei

DOEL Ek gaan vinnig P +
van die swartbord A +
afskyf. C +
 E +

Beste doel ✓

PRE CHECKS

1- Sit die doel in aksie	-
2- Kyk OP AF ONDER BO	- - - -
3- Volg oë L na R	?
4- Lees sag of hardop	?

MENU

Lui 8
Brain Buttons
Earth Buttons
Space Buttons
Balance Buttons

POST CHECKS

1- Sit die doel in aksie	+
2- Kyk OP AF ONDER BO	+ + + +
3- Volg oë L na R	+
4- Lees sag of hardop	+

INSTANDHOUDING Lui 8 op papier
Brein knopies

ACTION BALANCE FOR

LISTENING

NAAM Proefpersoon A OUDERDOM 10j. DATUM 11 Mei

DOEL Ek gaan wiskunde P +
goed onthou. A +
 C +
 E +

Beste doel ? ☒

PRE CHECKS

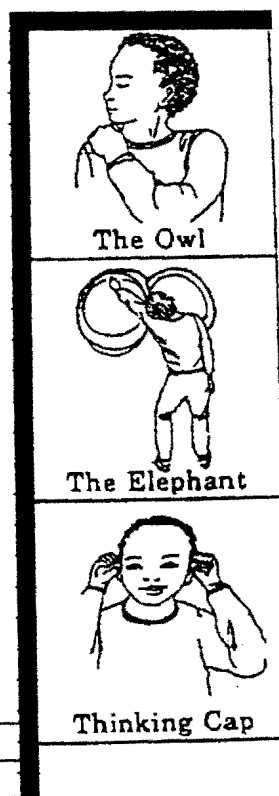
1- Sit die doel in aksie	-
2- Draai kop L na R	+ +
3- Luister, dink, onthou	-

MENU

The Owl
Olifant
Thinking cap

POST CHECKS

1- Sit die doel in aksie	+
2- Draai kop L na R	+ +
3- Luister, dink, onthou	+



INSTANDHOUDING

Olifant
Thinking cap

BRAIN GYM®

BALANCE WORKSHEET

Name Proefpersoon A Age 10 j.
Date 25 Mei

Goal Ek gaan duidelik lees en al
die woorde reg uitspreek.

Pre-Activity lees 'n paragraaf - baie faste.

Learning Menu lui 8, Double doodle, Alfabet 8,
Olifant, Energizer, Calf pump.

Changes noticed with Post-Activity lees weer 'n paragraaf -
opvallend vlotter.

Brain Gym® Maintenance

Midline Movements

- Cross Crawl (p.4)
- ✓ Lazy 8's (p.5)
- ✓ Double Doodle (p.6)
- ✓ Alphabet 8's (p.7)
- ✓ The Elephant (p.8)
- Neck Rolls (p.9,10)
- The Rocker (p.11)
- Belly Breathing (p.12)
- Cross Crawl Sit-ups (p.13)
- ✓ The Energizer (p.14)

Lengthening Activities

- The Owl (p.17)
- Arm Activation (p.18)
- Footflex (p.19)
- ✓ Calf Pump (p.20)
- Gravity Glider (p.21)
- The Grounder (p.22)

Energy Exercises

- Water (p.24)
- Brain Buttons (p.25)
- Earth Buttons (p.26)
- Balance Buttons (p.27)
- Space Buttons (p.28)
- Energy Yawn (p.29)
- Thinking Cap (p.30)

Deepening Attitudes

- Cook's Hook-ups (p.31)
- Positive Points (p.32)

EVERY DAY FOR HOW LONG?

NB: If you skip one day for some reason, just add it on at the end

Notes PACE elke dag.
Alfabet 8's

Consultant M. de Kock

ACTION BALANCE FOR

SEEING

OUDERDOM

9/1

DATUM

4 Mei

M Proefpersoon B

L Ek gaan goed spel.

P +

A +

C +

E +

Beste doel



CHECKS

1- Sit die doel in aksie	-
2- Kyk OP AF ONDER BO	- - - -
3- Volg oë L na R	?
4- Lees sag of hardop	-

U

Lui 8
Brain Buttons
Earth Buttons
Space Buttons
Balance Buttons

CHECKS

1- Sit die doel in aksie	+
2- Kyk OP AF ONDER BO	+ + + +
3- Volg oë L na R	+
4- Lees sag of hardop	+

ANDHOUDING

Lui 8's

ACTION BALANCE FOR

LISTENING

AM Proefpersoon B OUDERDOM 9j. DATUM 11 Mei

EL Ek gaan goed luister P +
in die klas A +
 C +
 E +

Beste doel ?

E CHECKS

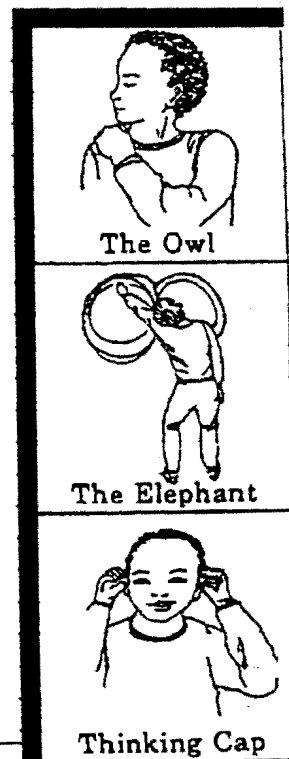
1- Sit die doel in aksie	—
2- Draai kop L na R	— — — —
3- Luister, dink, onthou	—

JU

The Owl
Olifant
Thinking cap

ST CHECKS

1- Sit die doel in aksie	+
2- Draai kop L na R	+ + — —
3- Luister, dink, onthou	?



TANDHOUDING

Thinking cap

DENNISON LATERALITY
REPATTERNING WORKSHEET

NAAM Proefpersoon B OUDERDOM 9 j. DATUM 20 Mei
DOEL Ek gaan my skoolwerk goed doen.

PRE CHECKS

Cross Crawl	+
X	+
Homolaterale kruising	+
II	+

MENU

Cross Crawl - oë na bo (L/R), neurie	+
Homolaterale kruising - tel hardop, oë af (R/L)	-
Integrasie metafoor - bring hande stadig saam	+
Cross Crawl - kyk in alle rigtings	+
Homolaterale kruising - kyk in alle rigtings	+
Cross Crawl - dink aan 'n X	+

POST CHECKS

Cross Crawl	+
X	+
Homolaterale kruising	-
II	-
Cross Crawl & X	+

INSTANDHOUDING

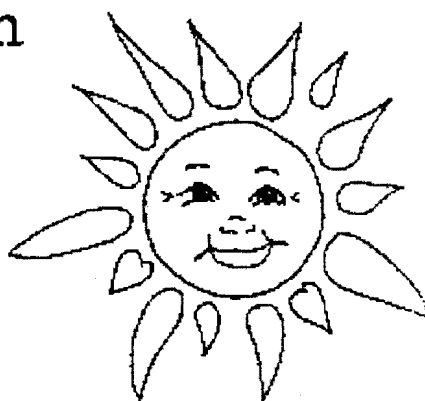
Sit in groot X teen kamermuur
en kyk ter minste 2x p.d.

Procterson B - 7 June

F.A.S.T. ACTION BALANCE

Feel All Storms Transform

Pace



Pace goal : *Ek gaan moori met my susse speed.*

For what action or situation would you like to integrate your feelings? (butterflies, tensions, apprehensions, etc.)

Do pre-activity

Get in touch with the feeling.

Do learning menu

Choose one or more activities from the following categories (see page 40):

Brain Gym[®]

Midline Movements	Energy Exercises
Lengthening Activities	Deepening Attitudes

or

Repatterning

Dennison Laterality Repatterning
Three Dimension Repatterning

Do post-activity

Repeat all pre-activities and notice positive changes.

Celebrate and anchor the goal!

BRAIN GYM® COURSE MENU

Midline Movements

- Cross Crawl (p. 4)
- Lazy 8's (p. 5)
- Double Doodle (p. 6)
- Alphabet 8's (p. 7)
- The Elephant (p. 8)
- Neck Rolls (p. 9, 10)
- The Rocker (p. 11)
- ✓ Belly Breathing (p. 12)
- Cross Crawl Sit-ups (p. 13)
- The Energizer (p. 14)

Lengthening Activities

- ✓ The Owl (p. 17)
- Arm Activation (p. 18)
- Footflex (p. 19)
- Calf Pump (p. 20)
- ✓ Gravity Glider (p. 21)
- The Grounder (p. 22)

Energy Activities

- Water (p. 24)
- Brain Buttons (p. 25)
- Earth Buttons (p. 26)
- Balance Buttons (p. 27)
- Space Buttons (p. 28)
- Energy Yawn (p. 29)
- Thinking Cap (p. 30)

Deepening Attitudes

- Cook's Hook-ups (p. 31)
- ✓ Positive Points (p. 32)

Repatterning

- Dennison Laterality Repatterning
- Three Dimension Repatterning

ACTION BALANCE FOR
POSITIVE ATTITUDES

Proefpersoon L OUDERDOM 17j. DATUM 28 April

Ek gaan meer	P	+
positief voel oor my	A	+
toets more	C	+
	E	+

Beste doel ? ☒

CHECKS

aan die situasie :

neming : Gespanne !

U

ok Ups

sitive Points

CHECKS

aan die situasie :

neming : Kalmer

TANDHOUDING

Hook-ups

DENNISON LATERALITY
REPATTERNING WORKSHEET

AAM Proefpersoon C OUDERDOM 17j. DATUM 6 Mei
 OEL Ek gaan goed presteer met my skoolwerk.

PRE CHECKS

Cross Crawl	+
X	+
Homolaterale kruising	-
II	-

ENU

Cross Crawl - oë na bo (L/R), neurie	+
Homolaterale kruising - tel hardop, oë af (R/L)	-
Integrasie metafoor - bring hande stadig saam	+
Cross Crawl - kyk in alle rigtings	+
Homolaterale kruising - kyk in alle rigtings	-
Cross Crawl - dink aan 'n X	+

POST CHECKS

Cross Crawl	+
X	+
Homolaterale kruising	-
II	-
Cross Crawl & X	+

INSTANDHOUDING

PACE elke dag.

FOCUS DIMENSION ACTION BALANCE FOR ORGANIZATION

NAAM Proefpersoon L OUDERDOM 17j. DATUM 13 Mei

DOEL Ek gaan my skoolwerk en P +
my buitenuuse aktiwiteite A +
goed organiseer. C +
E +

Beste doel ? ☒

PENQUIN

	PRE CHECK	POST CHECK
TENDON GUARD REFLEX	-	+
Agter elke knie		
Sakrum	-	+
Oksiput	-	+
POSTUUR		
Gee volle aandag aan 'n taak	-	+
- fokus		
Begrip - luister na die geluide en gevoelens rondom die taak	+	+

LEARNING MENU - Lengthening Exercises

The Owl	Arm Activation
Footflex	Calf Pump
The Grounder	Gravity Glider

NB !! Gebruik deltoid om te anker

LATERALITY DIMENSION ACTION BALANCE FOR COMMUNICATION

NAAM Proefpersoon C OUDERDOM 17j. DATUM 20 Mei

DOEL Ek gaan gemaklik en P +

spontaan kommunikeer A +

C +

E +

Beste doel ? ✓

	PRE CHECK	POST CHECK
Oë - lees - hardop	—	+
stil	+	+
volg van oë oor midlyn	+	+
kyk op af links regs	—	+
Ore - draai kop na regs	—	+
draai kop na links	—	+
Luister, dink, onthou	+	+
skryf - hou jou pen	+	+
Dink aan die letters van die alfabet	+	+
Dink aan iets wat jy wil sê	—	+
Skryf jou gedagtes neer	—	+
Totale liggaams beweging	+	+
Cross Crawl	+	+
X	—	—
Homolaterale beweging	—	—
II	—	—

LEARNING MENU - MIDLYN BEWEGINGS

Cross Crawl	Cross Crawl sit up's	Energizer
Lazy 8's	The Rocker	Belly Breathing
Double Doodle	Alfabet 8's	
Elephant	Nek rolle	

NB !! Gebruik deltoïd om te anker

NAME Proefpersoon CDATE 3 June

SESSION# _____

Verbal Goal: Ek gaan dit gentel om behoude te raad by die musiek-konsert.Action Goal: Situasie visualiseer

Homeplay:

Positive Points
Hook-ups

REALM

Dimension	Quick Check	In-Depth Check/Point	Educational Opportunity	Balance Point	Priority	Structure	Ecology	Emotional	Acu	Notes
Laterality Communication	"Robots" (Supraspinatus muscle check) + p. 20	Eyes: UDLR Ears: LR X: ON OFF It: ON OFF Crosscrawl Hand/Eye: UDLR Eyes Closed: UDLR Tracking: UDLR	Seeing & Reading Listening & Memory Think & Move at the same time Stop & Think Writing & Math Inner Vision / Direction Effects of Reading On Visual Skills	An In-Depth Point "This point is:"						
Motivation Attitude	Zip Up: ON OFF Zip Down: ON OFF — p. 22	Gathering Point / Wheel Test Affirmation p. 67	Conscious Expression of Unconscious Block	Same Gathering Point _____	1e	Movement Re-education: • Core activation				
Centering Organization	"Swimmers" (Pectoralis Major Clavicular Muscle Check) + p. 25	Tap Lightly Hyoid: ON OFF Gaits: ON OFF Cloacals: ON OFF p. 27	Balance, Gyroscope Coordination/Shoulder & Hip Reproduction, Survival	Tap while Checking Realms _____						
Focus Attention Perspective	Penguins (Latissimus Dorsi Muscle Test) + p. 29	Cerebro-spinal Pump Oodcut: ON OFF Sacrum: ON OFF Knees: R ON OFF L ON OFF "Keep perspective" Check posture	(Participation) (Perspective) Under Focus (Lost In Context) "Put your attention on _____" Attention Over Focus (Lost In Details)	Above Right Ear (GIP) Above Left Ear (CIP) (One brain)						
Cranial Rhythm	Crown: ON OFF (GV 20) + p. 32	TMJ: ON OFF Sphenoid: ON OFF Other points on Head? ON OFF Facial Expression	Communication Receptivity, Nurture, Expansion	An In-Depth Point _____						
Breathing Power	Under Left Rib — p. 34	Breathes: ON OFF — Inhale: ON OFF — Exhale: ON OFF —	Natural, Automatic Reflex Learned Reflex for Survival	Under Left Rib	2e					Receptive process: • Neurovaskulêre punke Bonding & letting go.
Body Regulators Self-Management	Spleen 21 Right: ON OFF Left: ON OFF — p. 37		Synchronizing Input of nutrients with output of wastes	Spleen 21 Right or Left						

**ACTION BALANCE FOR
POSITIVE ATTITUDES**

NAAM Proefpersoon D OUDERDOM 9 j. DATUM 22 April

DOEL	<u>Ek speel lekker</u>	P	<u>+</u>
	<u>met my boeke.</u>	A	<u>+</u>
		C	<u>+</u>
		E	<u>+</u>

Beste doel ? ✓

PRE CHECKS

Dink aan die situasie :

Waarneming : lyk huwelik , onseker .

MENU

Hook Ups
Positive Points

POST CHECKS

Dink aan die situasie :

Waarneming : lyk rustiger .

INSTANDHOUDING Hook-ups

ACTION BALANCE FOR

LISTENING

NAAM Prochpersoon D OUDERDOM 9/ DATUM 28 April

DOEL Ek gaan mooi luister P +
in die klas A +
 C +
 E +

Beste doel ?

PRE CHECKS

1- Sit die doel in aksie	-
2- Draai kop L na R	- - - -
3- Luister, dink, onthou	-

MENU

The Owl
Olifant
Thinking cap

POST CHECKS

1- Sit die doel in aksie	+
2- Draai kop L na R	+ + - -
3- Luister, dink, onthou	?

INSTANDHOUDING Owl



The Owl



The Elephant



Thinking Cap

ACTION BALANCE FOR

SEEING

NAAM Proefpersoon D OUDERDOM 9j. DATUM 12 Mei

DOEL Ek gaan goed lees P +
 A +
 C +
 E +

Beste doel ☒

PRE CHECKS

1- Sit die doel in aksie	—
2- Kyk OP AF ONDER BO	- — — —
3- Volg oë L na R	?
4- Lees sag of hardop	—

MENU

Lui 8
Brain Buttons
Earth Buttons
Space Buttons
Balance Buttons

POST CHECKS

1- Sit die doel in aksie	?
2- Kyk OP AF ONDER BO	+ + — —
3- Volg oë L na R	+
4- Lees sag of hardop	?

INSTANDHOUDING PACE elke dag en lees dan in
kort stukkies.

DENNISON LATERALITY
REPATTERNING WORKSHEET

NAAM Proefpersoon D OUDERDOM 9 j. DATUM 20 Mei

DOEL Ek gaan my werk goed doen.

PRE CHECKS

Cross Crawl	+
X	+
Homolaterale kruising	?
II	+

MENU

Cross Crawl - oë na bo (L/R), neurie	+
Homolaterale kruising - tel hardop, oë af (R/L)	+
Integrasie metafoor - bring hande stadig saam	+
Cross Crawl - kyk in alle rigtings	+
Homolaterale kruising - kyk in alle rigtings	-
Cross Crawl - dink aan 'n X	+

POST CHECKS

Cross Crawl	+
X	+
Homolaterale kruising	-
II	-
Cross Crawl & X	+

INSTANDHOUDING _____

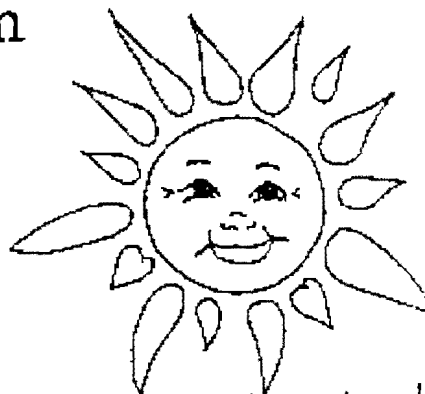
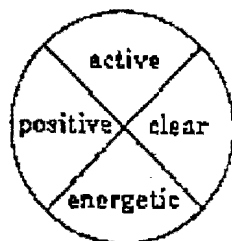
Cross Crawl/s

Proefpersoon D : 9 Mei

F.A.S.T. ACTION BALANCE

Feel All Storms Transform

Pace



Pace goal: *Ek gaan lekker by die prektiese kuter met die maats.*
For what action or situation would you like to integrate your feelings? (butterflies, tensions, apprehensions, etc.)

Do pre-activity

Get in touch with the feeling.

Do learning menu

Choose one or more activities from the following categories (see page 40):

Brain Gym™

Midline Movements	Energy Exercises
Lengthening Activities	Deepening Attitudes

or

Repatterning

Dennison Laterality Repatterning
Three Dimension Repatterning

Do post-activity

Repeat all pre-activities and notice positive changes.

Celebrate and anchor the goal!

BRAIN GYM® COURSE MENU

Midline Movements

- Cross Crawl (p. 4)
- Lazy 8's (p. 5)
- Double Doodle (p. 6)
- Alphabet 8's (p. 7)
- The Elephant (p. 8)
- ✓ Neck Rolls (p. 9, 10)
- ✓ The Rocker (p. 11)
- ✓ Belly Breathing (p. 12)
- Cross Crawl Sit-ups (p. 13)
- The Energizer (p. 14)

Energy Activities

- Water (p. 24)
- Brain Buttons (p. 25)
- Earth Buttons (p. 26)
- Balance Buttons (p. 27)
- Space Buttons (p. 28)
- ✓ Energy Yawn (p. 29)
- Thinking Cap (p. 30)

Lengthening Activities

- The Owl (p. 17)
- Arm Activation (p. 18)
- Footflex (p. 19)
- Calf Pump (p. 20)
- Gravity Glider (p. 21)
- ✓ The Grounder (p. 22)

Deepening Attitudes

- Cook's Hook-ups (p. 31)
- ✓ Positive Points (p. 32)

Repatterning

- Dennison Laterality Repatterning
- Three Dimension Repatterning

ACTION BALANCE FOR POSITIVE ATTITUDES

NAME Proefpersoon E OUDERDOM 45 j. DATUM 26 April

EL <u>EL gaan vanaand</u>	P	+
<u>rustig deurslaap.</u>	A	+
	C	+
	E	+

Beste doel ? ✓

BE CHECKS

Link aan die situasie :

oorneming : Gespanne , Rusteloos

ENU

Hook Ups

Positive Points

OST CHECKS

Link aan die situasie :

oorneming : Kalmer , meer ontspanne .

NSTANDHOUDING Hook-ups

FOCUS DIMENSION ACTION BALANCE FOR ORGANIZATION

NAAM Proefpersoon E OUDERDOM 45j. DATUM 3 Mei

DOEL Ek gaan my aandag P +
goed by my werk kan A +
bepaal. C +
 E +

Beste doel ? ✓

PENQUIN

	PRE CHECK	POST CHECK
TENDON GUARD REFLEX	—	?
Agter elke knie		
Sakrum	—	+
Oksiput	—	+
POSTUUR		
Gee volle aandag aan 'n taak	—	?
- fokus		
Begrip - luister na die geluide en gevoelens rondom die taak	—	+

LEARNING MENU -

Lengthening Exercises

The Owl	Arm Activation
Footflex	Calf Pump
The Grounder	Gravity Glider

NB !! Gebruik deltoid om te anker

NAME Proefpersoon EDATE 14 Mei

SESSION# _____

Verbal Goal: Ek gaan voort met die saak teen X.Action Goal: Visualiseer situasie.Homeplay: PACE

REALM

Dimension	Quick Check	In-Depth Check/Point	Educational Opportunity	Balance Point	Priority	Structure	Ecology	Emotional ✓	Acu ✓	Notes
Laterality Communication	"Robots" (Supraspinatus muscle check) + p. 20	Eyes: UDLR Ears: LR X: ON OFF H: ON OFF Crosscrawl Hand/Eye: UDLR Eyes Closed: UDLR Tracking: UDLR	Seeing & Reading Listening & Memory Think & Move at the same time Stop & Think Writing & Math Inner Vision / Direction Effects of Reading On Visual Skills	An In-Depth Point "This point is:"						
Motivation Attitude	Zip Up: ON OFF Zip Down: ON OFF — p. 22	Gathering Point / Wheel <u>Planne:</u> Test Affirmation p. 87 <u>Kuise maak</u>	Conscious Expression of Unconscious Block	Same Gathering Point _____						
Centering Organization	"Swimmers" (Pectoralis Major Clavicular Muscle Check) — p. 25	Tap Lightly — Hyoid: ON OFF — Gaits: ON OFF — Cloacals: ON OFF — p. 27	Balance, Gyroscope Coordination/Shoulder & Hip Reproduction, Survival	Tap while Checking Realms _____	2e					Masdiagn 'release' <u>Kuise maak</u>
Focus Attention Perspective	Penguins (Latissimus Dorsi Muscle Test) + p. 29	Cerebro-spinal Pump Occiput: ON OFF Sacrum: ON OFF Knees: R ON OFF L ON OFF "Keep perspective" Check posture	(Participation) (Perspective) Under Focus (Lost In Context) "Put your attention on _____" Attention Over Focus (Lost In Details)	Above Right Ear (GIP) Above Left Ear (CIP) (One brain)						
Cranial Rhythm	Crown: ON OFF (GV 20) + p. 32	TMJ: ON OFF Sphenoid: ON OFF Other points on Head? ON OFF Facial Expression	Communication Receptivity, Nurturance, Expansion	An In-Depth Point _____						
Breathing Power	Under Left Rib — p. 34	Breathe: ON OFF — Inhale: ON OFF — Exhale: ON OFF —	Natural, Automatic Reflex Learned Reflex for Survival	Under Left Rib	1e					Receptief: Transformerende begeleiding Neurovaskulêre punte (4)
Body Regulators Self-Management	Spleen 21 Right: ON OFF Left: ON OFF p. 37		Synchronizing Input of nutrients with output of wastes	Spleen 21 Right or Left						<u>Kuise maak.</u>

NAME Procterperson EDATE 25 Mei

SESSION# _____

Verbal Goal: Gemak en
spontaan in my verhouding
met my ma.Action Goal
Visualiseer skatteHomeplay: PACE

REALM

Dimension	Quick Check	In-Depth Check/Point	Educational Opportunity	Balance Point	Priority	Structure ✓	Ecology ✓	Emotional	Acu	Notes
Laterality Communication	"Robots" (Supraspinatus muscle check) + p. 20	Eyes: UDLR Ears: L R X: ON OFF H: ON OFF Crosscrawl Hand/Eye: UDLR Eyes Closed: UDLR Tracking: UDLR	Seeing & Reading Listening & Memory Think & Move at the same time Stop & Think Writing & Math Inner Vision / Direction Effects of Reading On Visual Skills	An In-Depth Point "This point is:"						
Motivation Attitude	Zip Up: ON OFF Zip Down: ON OFF — p. 22	Gathering Point / Wheel <u>Rewards</u> Test Affirmation p. 87 <u>Worth</u>	Conscious Expression of Unconscious Block	Same Gathering Point _____	1 ^e	• Core activation • Pelvic B's				
Centering Organization	"Swimmers" (Pectoralis Major Clavicular Muscle Check) + p. 25	Tap Lightly Hyoid: ON OFF Gaits: ON OFF Cloacals: ON OFF p. 27	Balance, Gyroscope Coordination/Shoulder & Hip Reproduction, Survival	Tap while Checking Realms _____						
Focus Attention Perspective	Penguins (Latissimus Dorsi Muscle Test) + p. 29	Cerebro-spinal Pump Occiput: ON OFF Sacrum: ON OFF Knees: R ON OFF L ON OFF "Keep perspective" Check posture	(Participation) (Perspective) Under Focus (Lost In Context) "Put your attention on _____" Attention Over Focus (Lost In Details)	Above Right Ear (GIP) Above Left Ear (CIP) (One brain)						
Cranial Rhythm	Crown: ON OFF (GV 20) + p. 32	TMJ: ON OFF Sphenoid: ON OFF Other points on Head? ON OFF Facial Expression	Communication Receptivity, Nurture, Expansion	An In-Depth Point _____						
Breathing Power	Under Left Rib — p. 34	Breathe: ON OFF — Inhale: ON OFF — Exhale: ON OFF —	Natural, Automatic Reflex Learned Reflex for Survival	Under Left Rib						
Body Regulators Self-Management	Spleen 21 Right: ON OFF Left: ON OFF p. 37		Synchronizing Input of nutrients with output of wastes	Spleen 21 Right or Left	2 ^e	• Here evaluate: - Huis - Nourishment:	verhouding met ma.			

BYLAAG B: RAPPORTE



LAERSKOOL

Tel: (
Faks:

Posbus / P.O.Box 5

RAPPORT

Practiesoon A

KWARTAAL 2

NAAM :

DATUM : 1999.06.25

KLAS : . . .

VOLGENDE KWARTAAL DATUM : 1999.07.19

		KWARTAAL 1		KWARTAAL 2		KWARTAAL 3		PROMOSIE	
		LEERL.	GRD	LEERL.	GRD	LEERL.	GRD	LEERL.	GRD
AFRIKAANS	100	60 C	0	54 D	56				
ENGELS	100	57 D	0	61 C	62				
WISKUNDE	100	15 H	0	(17) H	64				
WETENSKAP	100	53 D	0	51 D	53				
AARDRYKSKUNDE	100	43 E	0	48 E	51				
TOTAAL %	100	46 E	0	46 E	57				
RESULTAAT		N.N.B.		N.N.B.					

OPMERKINGS :

*is emosioneel meer stabiel maar kan nie
onder druk presteer nie daar werk is egter nog bevredigend.*

Proelman

HOOF

Syde Lange

ONDERWYSER

WAARNEMINGS- EN EVALUERINGSVERSLAG

NAAM: D

GEBOORTE DATUM: _____

GRAAD 3: DV

JAAR: 1999

JAAR IN STANDERD:)

1. ALGEMENE WAARNEMING:

Selfv./Selfstandig	17	Seker in bekend situas.	11	Kan voor ander optree
Samew./Onderwyser	19	Bevred. samewerk	14	Aanvaar dissipie goed
Samew./Klasm	16	Stil en rustig	15	Goet verhoud. met mek. mense
Verantwoordelik	15	Kom pligte na	18	Red. verantwoord.
Aandag/Konsentrasie	17	Aandag dwael soms	21	Geengtes ofle. baan
Taakvoltooing	16	Werkstempo bevred.	15	Red. werkstempo

2. ALGEMENE ONDERWYSVAKKE:

Bybelonderrig	14	Toon nodige resp	15	Min deelname aan klasgesprek
Kunsopvoeding	31	Teken klein kleur	23	Groot kunstklas
Klasmusiek	20	Min deelname	13	Huwerige deelname
Liggaamlike Opvoeding	13	Groot balans	9	Groot spierbeheer
Omgewingsleer	17	Gewillig om te	12	Pos. oordelheid
Engels (Tweede Taal)	22	Groot vordering	21	Onderwerp bekend as
Skrif	23	Red. netjies	19	Skrif is op stand

3. KEUSE VAK

Voorligting		Geïntegreerd		Geïntegreerd
(Iniciatiasvaardigheid)		"		"

4. BEVORDERINGSVAKKE

AFRIKAANS							
Kommunikasie							
Luister en Praat	3	3	3	2	2	2	
	14	Sinskonstruksie	10	Herhaal in			
		goed		logieser, volgende			
Skryf	4	4	4	4	3	3	
	19	Kan woorde wat	17	Toen geeie			
		geleer is spel		verdering			
Lees	4	4	4	4	3	3	
	25	lees min op eie	23	Kan meer be-			
		inisiatief		langstel in lees			
WISKUNDE	3	3	3	3	3	3	
	23	Redelik getal-	18	Goeie insig			
		bewerking		en begrip			
DAE AFWESIG	3		0				
ALGEMENE OPMERKINGS		is bat		verder			
		beter instaat as		goed			
		by meer konsen-					
		treer.					
D.P.J.		06/13/11		07/20/11			
HOOF							
AANMELDING							

GRONDSLAGFASE

ASSESERINGSVERSLAG

NAAM: Proffersoon DGEB. DATUM: 90-06-61

GRAAD EEN / TWEE

(JARE IN GRAAD: 1)JAAR: 99

FASE ORGANISEERDER		Omgewing							
1.	LEWENSVAAARDIGHEDE:								
	Selfvertroue/Selfstandigheid	1	Onseker	2	Gemaklike ponde				
	Gehoorsaamheid	2	Vriendelik	2	Hulpvaardig				
	Samewerking/Groepwerk	1	Tenghrudend	2	Moderateitsam				
	Verantwoordelikheid	1	Verloor besittings	2	Het verbeter				
	Aandagspan/Konsentrasie	1	Aandag afleibaar	2	Bewedigend				
	Taakvoltooiing/Volharding	1	Ruimte vir verbeter	2	Goede voorleer				
	Bybelonderrig	2	Luister aandagtig	3	Mooi gesindheid				
	Omgewingsbewustheid	2	Ontvanklik	3	Goede samewerking				
2.	FISIESE/LIGGAAMLIKE ONTWIKKELING:								
	Lateraiteit	2	Bewedigend	2	Bewedigend				
	Fyn motoriese vaardighede	2	Kon verbeter	2	Toon voorleer				
	Groot motoriese vaardighede	2	Snak waagharding	2	Snak outskewing				
3.	GELETTERDHEID:	(2)		(2)					
	Kommunikasie en Taalvaardighede	2	Prook onduidelik	2	Goede voorleer				
	Klanke/Woordbou	2	Onnederfoute	2	Gedeeltelik bem				
	Skriftelike vaardighede	1	Nog nie bemeester	2	Toon voorleer				
	Leesvaardighede	1	Verloor vocab/cnv	2	lees woord-n-woord				
	Engels	3	Bemeester	2	Gedeeltelik bem				
4.	GESYFERDHEID:	(2)		(2)					
	Getalkonsepte	2	Toon voorleer	2	Toon voorleer				
	Basiese bewerkings	2	Gedeeltelik bem	3	Bemeester				
	Probleemoplossings	1	Nog nie bemeester	2	Gedeeltelik bem				
5.	ALGEMENE OPMERKINGS:								
			is baie		se werk				
			afhanklik van huis		begin goeie voorleer				
			en leiding		toon				
HOOF:									
ONDERWYSER:									

1-NOG NIE BEMEESTER NIE

2-GEDEELTELIK BEMEESTER

3-BEMEESTER

4-UITSTEKEND

BRONNELYS

- Andrews, Elizabeth. 1991. *Muscle Management*. Great Brittian: The Bath Press, Bath, Avon.
- Bandler, Richard & Grinder, John. 1979. *Frogs into Princes*. U.S.A.: Real People Press, Utah.
- Bandler, R. & Grinder, J. 1982. *Reframing: Neuro-Linguistic Programming and the Transformation of Meaning*. U.S.A.: Real people Press, Utah.
- Brähler, E (Ed). 1988. *Body Experience. The Subjective Dimension of Psyche and Soma*. Germany: Berlin: Springer-Verlag.
- Bühler, Walter. 1979. *Living with your body*. Great Brittian: Pharos Books, London.
- Black, Susan. 1995. Just do it. *Executive Educator*. Vol.17, No. 4, P 33 –36.
- Brandt, S.A. & Stark, L.W. 1997. Spontaneous eye movements during visual imagery reflect the content of the visual scene. *Journal of Cognitive Neuroscience*, Vol 9, No. 1, P 27-38.
- Brink, Susan. May 1995. Smart Moves. *U.S. News & World report*. P 78-82.
- Caldwell, Christine. 1996. *Getting our bodies back*. USA: Shambhala Publications, Inc., Boston.
- Cammissa, Kathrynne M. 1994. Educational Kinesiology with learning disabled children: An efficacy study. *Perceptual and Motor Skills*. Vol. 78, No.1, P 105-106.
- Campbell, Rees. 1996. Does Educational Kinesiology Provide Cognitive Outcomes - and is it accepted by adult literacy and basic education students ? *Literacy, Adults and Diversity*. Literacy & Learning Series, No.1.
- Chopra, D. 1996. *The Seven Spiritual Laws of Success*. Bantam Press, London.
- Christie, Margaret J. & Mellet, Peter G. 1986. *The Psycosomatic Approach: Contemporary Practice of Whole-person Care*. Great Brittian: John Wiley & Sons Ltd.
- Clement, Mary. 1997. New Treatment for Drug-Abusing Women Offenders in Virginia. *Journal of Offender Rehabilitation*. Vol. 25, P 61-81.
- De Bono, Edward. 1994. *De Bono's Thinking Course*. Revised/Updated. London: BBC Books.

- Dennison, Gail. January - April 1998. Educational Kinesiology: Honouring the Learner's innate Gifts. *Edu-K Africa*, Vol. 5, No. 1.
- Dennison, Paul E. 1981. *Switching on*. California: Edu-Kinesthetics, Inc.
- Dennison, Paul E. & Dennison, Gail. 1994. *Brain Gym: Teacher's Revised Edition*. Edu-Kinesthetics, Inc. Ventura, California.
- Dennison, Paul E. & Dennison, Gail. 1989. *Brain Gym® Handbook: The Student Guide to Brain Gym, Parts I and II*. Educational Kinesiology Foundation, Glendale, California.
- Dennison, Paul & Dennison Gail. 1991. *Educational Kinesiology: The Brain Gym® Teacher Practicum. The Co-creative Model for Learning and Growing*. Educational Kinesiology Foundation, Ventura, California.
- Dennison, Paul E. & Dennison, G. 1997. *Brain Gym® Handbook: The Student Guide to Brain Gym*. Edu-Kinesthetics, Inc. Ventura, California.
- Dennison, Paul E. & Dennison G. 1995. *Edu-Kinesthetics In-Depth. The seven Dimensions of Intelligence*. Educational Kinesiology Foundation, Ventura. Revised Edition.
- Diamond, John. 1979. *BK. Behavioral Kinesiology*. Harper & Row Publishers, New York.
- Duffy, D. & Duffy, H. (ed) 1994. *Holistic Education: Some Australian Explorations*. Australian Curriculum Studies Association, Belconnen.
- Educational Kinesiology Foundation. 1992. *Research Report*. U.S.A.: Ventura, California.
- Edwards, R. December 1998. A celebration of success. *Edu-K Africa*, Vol.5, No.13.
- Fourie, Dawie. 1998. *Ontgin jou brein*. S.A.: J.L. van Schaik Uitgewers, Pretoria.
- Garbarino, James. April 1997. Educating children in a Socially Toxic Environment. *Educating Leadership*. Vol. 54, No. 7, P 12 –16.
- Gillis, Harley. 1994. *Counselling Young People*. Kagiso Publishers, Pretoria.
- Gillis, L.S. 1986. *Guidelines in Psychiatry*. S.A.: Juta & Co Ltd Wetton, Cape Town.
- Goodwin, Ariane. 1992. Authentic movement: From embryonic curl to creative thrust. *Journal of Creative Behavior*. Vol. 26, No. 4, P 273 – 281.

- Gouws, L.A. en ander. 1979. *Psigologiewoordeboek*. McGraw-Hill Boekmaatskappy, Johannesburg.
- Griss, Susan. 1994. Creative Movement: A Language for Learning. *Educational Leadership*. Vol. 51, P 78 – 80.
- Grovè, Shani. 1991. *Dankie, Brein*. S.A.: Human & Rousseau, Kaapstad.
- Grovè, Shani. 1994. *Die dans van die brein*. S.A.: Human & Rosseau, Kaapstad.
- Grovè, Shani. 1996. *Die Brein-boek vir Vroue en sommige mans*. S.A.: Queillerie-Uitgewers, Kaapstad.
- Grovè, Shani. 1999. *Gryp terug jou siel !* S.A.: Human & Rosseau, Kaapstad.
- Hannaford, Carla. 1995. *Smart Moves. Why Learning Is Not All In Your Head*. U.S.A.: Great Ocean Publishers, Virginia.
- Hay, Louise L. 1996. *You can heal your life*. S.A. : Paradigm Press and Clyson Printers, Grant Park.
- Hay, Louise L. 1996. *Heal Your Body*. S.A. : Clyson Printers, Cape Town.
- Herman, G. N. & Kirschenbaum, R. 1990. Movement Arts and nonverbal communication. *Gifted Children Today*. Vol. 13, No. 1, P 20 –22.
- Holdway, Ann. 1995. *Kinesiology. Muscle Testing and Energy Balancing for Health and Well-Being*. Element Books limited, Shaftesbury.
- Jacobs, L.J. & Vrey, J.D. 1982. *Selfkonsep, diagnose en terapie: 'n Opvoedkundige-sielkundige benadering*. Academika, Pretoria, Kaapstad en Johannesburg.
- Kaplan, H.I. & Sadock, B.J. 1972. *Modern Synopsis of Comprehensive Textbook of PSYCHIATRY/III*. Williams & Wilkens, Baltimore/London.
- Kehoe, John. 1987. *Mind Power*. Zoetic Inc., British Columbia, Canada.
- Kendler, Barry S. 1989. How-to-do-it. Using the Muscle Respons Phenomenon to Enhance Biology Teaching. *American Biology Teacher*. Vol. 51, No. 2, P 108-111.
- Krieger, Dolores. 1993. *Accepting your power to heal*. U.S.A.: Bear & Company, Inc. Santa Fe.
- Kruger, M. 1997. Developing human potential through whole-brain learning activities. (Neurokinesthetics) *Human Resources Forum*, p 4-9.

- Lask, Bryan & Fosson, Abe. 1989. *Childhood Illness: The Psychosomatic Approach. Children talking with their bodies.* England, John Wiley & Sons Ltd., West Sussex.
- La Tourelle, Maggie & Courtenay, Anthea. 1997. *Principles of Kinesiology.* London: HarperCollins Publishers.
- Louw, D.A. 1989. *Suid-Afrikaanse Handboek van Abnormale Gedrag.* Southern Boekuitgewers, Johannesburg.
- Macdonald, Cameron. 1992. *Could it be STRESS?* Argyle Publishing, Glasgow.
- Margow, R. & Oxtoby, R. 1987. *Parenting Without Pain.* Human & Rousseau, Cape Town, Pretoria.
- Marshall-Warren, D. 1999. *Mind Detox.* Thorsons, HarperCollins, London.
- Miller, L. 1994. Biofeedback and behavioral medicine: Treating the symptom, the syndrome, or the person? *Psychotherapy.* Vol 31, No. 1.
- Moller, Alfred H. 1979. *Breakthrough in Psychotherapy.* England: Londinium Press, Maidstone.
- Mueller-Braunschweig, Hans. 1998. The Effects of Body-Related Psychotherapy in Psychosomatic Illnesses. *Psychosomatic Inquiry.* Vol. 18, No.3, P 424 –444.
- Myss, C. 1997. *Anatomy of the Spirit.* Bantam Books, London.
- Neale, J.M. & Liebert, R.M. 1980. *Science and Behavior.* USA: Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, N.J.
- Nel, M. C. P. 1985. *Die effek van verskillende skoolsituasies op die persoonlikheid, selfkonsep en houdings van die spesifiek leergestremde kind.* Doktorale verhandeling, Unisa.
- Nelson, C. 1988. Normal and Abnormal Development. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance.* Vol. 59, No.7.
- O'Connor, J. & McDermot, I. 1996. *Principles of NLP.* HarpersCollins Publishers, London.
- Patterson, C.H. 1980. *Theories of Counseling and Psychotherapy.* Harper & Row Publishers, New York.
- Raath, M.C. & Jacobs, L.J. 1990. *Dinamiek van die Selfkonsep.* Academika, Pretoria.
- Roets, H.E. 1998. *Klaslesings.*

- Rief, W. & Hiller, W. 1998. Somatization-Future Perspectives On a Common Phenomenon. *Journal of Psychosomatic Research*. Vol. 44, No. 5. P529-536.
- Roger, J. & McWilliams, P. 1986. *You Can't Afford the Luxury of a Negative Thought*. Thorsons, HarperCollins, London.
- Rossi, Ernest L. 1993. *The Psychobiology of Mind-Body Healing*. USA: W.W. Norton & Company, New York.
- Shapiro, F. 1988. Efficacy of the Eye Movement Desensitization in the Treatment of Traumatic Memories. *Journal of Traumatic Stress*. Vol 2, No.2.
- Sheehan, Elaine. 1995. *Self-Hypnosis. Effective Techniques for Everyday Problems*. Great Brittain: Element Books limited, Shaftesbury.
- Sift, Josie, M. & Khalsa, G.C. 1991. Effect of Educational Kinesiology upon simple response times and choice response times. *Perceptual and Motor Skills*. Vol.73, P 1011-1015.
- Thie, John F. 1994. *Touch for Health*. U.S.A.: T.H. Enterprises Publishers, California.
- Thompson, Charles L. 1983. *Counseling children*. Brooks/Cole Publishers, Monterey, California.
- Unisa lesing. 1998. *Relasieterapie*. Departement Opvoedkundestudies.
- Unisa studiegids. 1992. *Skoolvoorligting (BEd)*. Enigste studiegids vir OSV 403-R & OSV 435-R. Departement Sielkundige Opvoedkunde. Universiteit van Suid-Afrika, Muckleneuk, Pretoria.
- Uys, Johann (Editor). 1992. *Psychological Counselling in the South African Context*. S.A.: Maskew Miller Longman (Pty) Ltd. Cape Town.
- Vaughan, K. et al. 1994. A trial of eye movement desensitization compared to image habituation training and applied muscle relaxation in posttraumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. Vol. 25, P 283 – 291.
- Wetzel, D. 1994. Developing Learning Skills and Self-Esteem. *Brain Gym Journal*. Vol.viii, No.2.
- Zion, Leela, C. 1996. Making sense: Kinesthesia. *Et Cetera*. Vol. 53, No. 3, P 300 –314.